الجامعة الأردنية

نمـــوذج تفـــويض

أنا الطالب سمر سليم قاسم الطراونه ، أفـــوض الجامعـــة الأردنيـــة بتزويد نسخ من أطروحتي للمكتبات أو المؤســـسات أو الهيئـــات أو الأشـــخاص عند طلبها.

التوقيع:

التاريخ: ٢٢/٥/ ٢٠١١

الجامعة الأردنيـــــة
كلية الدراسات العليا

التاريـــخ: / /

نموذج رقم (١٨)
اقرار والتزام بالمعايير الأخلاقية والأمانة العلمية
وقوانين الجامعة الأردنية وأنظمتها وتعليماتها
لطلبة الماجستير

أنا الطالب: سمر سليم جاسم المطارنة الرقم الجامعي: (٨٠٧٠٦٣٠)
تخصص: التربية الرياضية الكليـــــة: التربية الرياضية

عنوان الرسالة: أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على الحد من عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين

اعلن بأنني قد التزمت بقوانين الجامعة الأردنية وأنظمتها وتعليماتها وقراراتها السارية المفعول المتعلقة باعداد رسائل الماجستير عندما قمت شخصيا" باعداد رسالتي وذلك بما ينسجم مع الأمانة العلمية وكافة المعايير الأخلاقية المتعارف عليها في كتابة الرسائل العلمية. كما أنني أعلن بأن رسالتي هذه غير منقولة أو مستلة من رسائل أو كتب أو أبحاث أو أي منشورات علمية تم نشرها أو تخزينها في أي وسيلة اعلامية، وتأسيسا" على ما تقدم فانني أتحمل المسؤولية بأنواعها كافة فيما لو تبين غير ذلك بما فيه حق مجلس العمداء في الجامعة الأردنية بالغاء قرار منحي الدرجة العلمية التي حصلت عليها وسحب شهادة التخرج مني بعد صدورها دون أن يكون لي أي حق في التظلم أو الاعتراض أو الطعن بأي صورة كانت في القرار الصادر عن مجلس العمداء بهذا الصدد.

توقيع الطالب: .... التاريخ: ٢٣ / ٥ / ٢٠١١

أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على الحد من عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين

أعداد
سمر سليم المطارنة

المشرف
الأستاذ الدكتور وليد أحمد الرحاحلة

قدمت هذه الرسالة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

كلية الدراسات العليا
الجامعة الأردنية

أيار، ٢٠١١م

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة (أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على الحد من عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين) وأجيزت بتاريخ ٢٠١١/٥/١٢

أعضاء لجنة المناقشة	التوقيـــــع
الدكتور وليد أحمد الرحاحلة، مشرفا أستاذ– التدريب الرياضي	....
الدكتور هاشم محمد أبراهيم ،عضوا أستاذ– علم النفس والتدريب الرياضي	....
الدكتور سميرة محمد عرابي، عضوا أستاذ– بيولوجيا التدريب الرياضي	....
الدكتور حسن محمود الوديان، عضوا أستاذ مشارك– التدريب الرياضي– السباحة(جامعة اليرموك)	....

تعتمد كلية الدراسات العليا
هذه النسخة من الرسالـــة
التوقيع............التاريخ............

الإهداء

إلى من أحمل أسمه بكل فخر واعتزاز إلى من يرتعش القلب لذكره إلى تلك الروح الهائمة في جنات النعيم روح والدي رحمه الله .

إلى النور الذي ينير لي درب النجاح إلى ينبوع الصبر والتفاؤل والأمل إلى من كلت أناملها لتقدم لنا لحظة سعادة والداتي رعاها الله .

إلى من علموني علم الحياة وأظهروا لي ما هو أجمل من الحياة أخواتي نسرين . . . . شرين . . . . ياسمين

إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله أخواني عمر . . . . مسلم . . . . محمد .

شكر وتقدير

"فلله الحمد رب السموات ورب الأرض ورب العالمين"

إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره أو هدى بالجواب الصحيح حيرة سائليه فاظهر بسماحته تواضع العلماء وبرحابته سماحة العارفين.

أتقدم بالشكر الجزيل وعظيم الامتنان والعرفان إلى مشرفي الأستاذ الدكتور وليد أحمد الرحاحلة على ما أبداه لي من توجيهات ورعاية لإتمام هذه الرسالة على أكمل وجه.

كما وأتقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان والمحبة من الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة (الأستاذ الدكتور هاشم إبراهيم والأستاذ الدكتور سميرة عرابي و الدكتور حسن الوديان) لتكرمهم الجزيل بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة.

وكل الشكر لكل من الأستاذ الدكتور علي أبو زمع والدكتور معتصم الخطاطبة والانسة رحاب عبيدات على ما قدموه لي من مساعدة وعون لإتمام هذه الرسالة.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة لما أبدوه من تعاون ممثلة بعميد الكلية الأستاذ الدكتور أمجد مدانات وأعضاء هيئة التدريس.

الباحثة

سمر مطارنة

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكـــال

قائمة الملاحق

أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على الحد من عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين

إعداد

سمر سليم مطارنة

المشرف

أ.د وليد احمد الرحاحلة

ملخـــــص

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر تطبيق برنامج مقترح للتدريب العقلي على الحد من عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين والمقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة من طالبات كلية علوم الرياضة/جامعة مؤتة والمسجلات في مساق سباحة (١) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين وبواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة, الأولى تجريبية طبق عليها برنامج التدريب العقلي والتقليدي والثانية ضابطة طبق عليها البرنامج التقليدي.

وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة على أن التدريب العقلي لم يقلل من درجة الخوف عند أفراد المجموعة التجريبية وكما أظهرت النتائج على وجود أثر لبرنامج التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة على المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي مع وجود دلالة إحصائية, كما أظهرت النتائج على وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي لبرنامج التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة ما عدا مهارتي كتم النفس وتوقيت التنفس.

وفي ضوء هذه النتائج أوصت الباحثة إلى ضرورة استخدام التدريب العقلي في برامج تعليم السباحة لما له من فائدة في تعلم وتحسين المستوى المهاري وضرورة دراسة وسائل تعليمية أخرى للحد من عامل الخوف .

الفصل الأول

التعريف بالدراسة

- المقدمة وأهمية الدراسة.
- مشكلة الدراسة.
- أهداف الدراسة.

المقدمة وأهمية الدراسة

تطورت أساليب وطرق التدريب والتدريس في التربية الرياضية, لكن بنفس الوقت ظهرت صعوبات عديدة أمام الرياضيين في تعلم بعض المهارات الحركية الصعبة لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة, مما استدعى البحث عن طرق جديدة تسهم في تذليل هذه الصعوبات التعليمية والتدريبية.

وبما أن العملية التدريبية والتدريسية للتربية الرياضية تعتمد على الترابط بين التدريب العقلي والبدني في آن واحد , فلا بد من الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز بشكل خاص على عملية التدريب العقلي للمتدرب , خاصة في المراحل الابتدائية لتعلم وتطوير المهارات الجديدة والمهارات المركبة والمعقدة منها. (الرحاحلة,٢٠٠٠).

فالتدريب العقلي من المواضيع المهمة التي يجب على المدرسين والمدربين إعطائه المزيد من الأهمية وتخصيص الوقت الكافي له في الوحدات التدريبية لما له من فائدة كبيرة في كلتا العمليتين التعليمية والتدريبية (الرومي,٢٠٠١).

ولقد أشار شمعون(١٩٩٦) إلى أن التدريب العقلي ليس موضوعا حديثا بل تطرق إلى دراسته العديد من العلماء والباحثين قديما , حيث كانت هناك محاولات عديدة لربط التدريب العقلي بالأداء الحركي الأمر الذي دفع بالباحثين إلى الاهتمام بهذا الموضوع.

و التدريب العقلي جزءا من التدريب الرياضي إذ يمثل الجزء الأساسي في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية،ويستخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتعديل في السلوك سواء العقلي أو البدني,إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والتدريب المنتظم للمهارات العقلية, والاتجاهات والاستراتيجيات التي تبنى على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الناحية البدنية.(شمعون وإسماعيل,٢٠٠١) .

فالتدريب بدني وعقلي والرياضي المتفوق يتدرب بدنيا وعقليا وهذا يعتبر أسلوبا جيدا لأن التوازن بين التدريب البدني والتدريب العقلي مهم جدا للرياضي فكما أن جسم الرياضي نشط وجيد الأداء فعقل الرياضي نشط وقابل للأداء الجيد أيضا ولابد من تغذيته بالمعلومات العقلية للنشاط البدني المصاحبة به زمنها ومكافئة من حيث الكم والكيف والرقي في المستوى فالتدريب العقلي مهم لأحداث التفوق المهني عبر عمر الرياضي كله.

وهذا ما أكد عليه باهي وجاد (٢٠٠٤) بأن الموهبة والقدرة الفنية والبدنية لا تكفي وحدها لكي يتفوق الرياضي وأنه يحتاج إلى القوة العقلية والإيمان بالذات وبالقدرة على أهمية الجانب العقلي.

فالتدريب العقلي يعتبر أحد الأساليب النفسية التي تسهل عملية التعلم وتحسين مستوى الأداء المهاري من خلال مساعدة المتعلم في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة الأداء المهاري فهو يلعب دور كبير في عملية الإعداد النفسي للمتعلم واللاعب حيث يعمل على تحسين المهارات النفسية وتقليل الضغوط التي يواجهها أثناء عملية التعلم والتدريب. (الطالب والويس,١٩٩٣).

ويعتبر علم النفس من أهم العلوم الإنسانية التي يستمد منها علم التدريب الرياضي الكثير من المعارف والمعلومات لتحقيق الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها،ولا شك أن الوصول إلى المستويات الرياضية العليا يقترن دائما بوصول اللاعب قبل بداية المنافسات إلى ما يسمى بالحالة التدريبية المثلى وهي نتاج التكامل بين المعطيات البدنية والمهارية والخططية والنفسية التي تتم في أطار واحد ولا يمكن الفصل بينهما,وعندما تكون تنمية القدرات والمهارات البدنية والحركية مساوية لتنمية المهارات العقلية أو النفسية فعندئذ يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق الأداء الأفضل.

وأشار علاوي (٢٠٠٢) إلى أن التدريب على المهارات العقلية يمكن أن تسهم في أعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب , وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في النجاح والتفوق الرياضي.

ويرى كل من راتب (٢٠٠٠) وشمعون (١٩٩٦) إلى أن التدريب على المهارات العقلية "الاسترخاء و التصور العقلي و التحكم في الضغوط النفسية وتركيز الانتباه " تعتبر من أهم العمليات النفسية في المجال الرياضي ويجب أن تسير جنبا إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى , وأن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العليا.

والتدريب العقلي يستخدم في جميع الأنشطة الرياضية التي تتميز طبيعة الأداء فيها بخصائص مميزة مثل الأنشطة الرياضية ذات التكرار مثل الوثب العالي والأنشطة التي يستمر فيها الأداء لفترات طويلة مثل سباحة المسافات الطويلة والأنشطة ذات الدوائر المغلقة مثل

الجمباز,كل منها وفقا للمتطلبات الخاصة التي تحددها ظروف كل نشاط (شمعون وإسماعيل,٢٠٠١).

ولكل نشاط رياضي العديد من الخصائص التي تميزه عن غيره من الأنشطة, حيث تعتبر السباحة من آحدى الأنشطة التي لها خصوصية معينة لما تشمل عليه من خصائص نفسية وانفعالية سلبية مثل التوجس والخوف من الماء التي تعود إلى الوسط المائي التي تمارس فيه والغير المألوف للمتعلم وخاصة المبتدئين منهم, والذي ينتج عنه عدم قدرة المتعلم على السيطرة على الجسم أو عدم الثقة في كيفية التصرف في الماء مما يودي إلى العزوف عن السباحة عند هذه الفئة من المتعلمين.

وهذا ما أكده رزق (٢٠٠٣) بأن رياضة السباحة من الرياضات التي تلعب الناحية النفسية دور كبيرا في تعلمها, حيث تختلف عن الرياضات الأخرى من حيث الوسط المائي وكذلك وضع الجسم والخوف من الغرق والتي تؤثر سلبيا على تعلم واكتساب المهارات.

وترى الباحثة أن أهمية هذه الدراسة تكمن في ما يلي:

١. استخدام برنامج مقترح بالتدريب العقلي على الحد من عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة عند المبتدئين.
٢. تعد هذه الدراسة أحدى الدراسات التي تناولت تتناول التدريب العقلي كوسيلة للحد من عامل الخوف من الماء في السباحة.

وبناء على ما تقدم فأن الباحثة ارتأت من خلال هذه الدراسة ونتيجة لما يترافق مع عملية تعليم رياضة السباحة من ضغوط نفسية وانفعالية إلى دراسة تأثير التدريب العقلي على عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الأساسية للوصول إلى أفضل نموذج تعليمي لهذه الفئة المبتدئة من الطالبات وهنا تكمن أهمية الدراسة.

مشكلة الدراسة

ويمثل الأعداد النفسي جانبا مهما في عملية تعليم المهارات الأساسية في السباحة والارتقاء بالمستوى المهاري لدى السباح , حيث تعد المهارات العقلية آحدى الأدوات المكملة لعملية الأعداد النفسي والمهاري وعلى الرغم من أهميتها الا أنها لم تحظى بالاهتمام الكافي من قبل الكثير من المدرسين والمدربين والباحثين .

وأن التفوق الرياضي يتطلب التكامل بين العقل والجسم عكس المجالات الأخرى إذ يجب تطوير الجانبين معا ليتمكن اللاعب الاستفادة من أقصى طاقته لتحقيق الأهداف المرجوه وبالتالي أداء أفضل. (رحال, ٢٠١٠)

حيث ترى الباحثة ومن خلال خبرتها في أثناء دراستها في جامعة مؤتة وتحديدا في كلية علوم الرياضة, وعملها في ميدان التربية والتعليم بالإضافة لعملها كمدربة وحكم في مجال السباحة أن العوامل النفسية تلعب دور هام في تعلم السباحة حيث أن عامل الخوف من الماء وصعوبة التنفس ودخول الماء في الأذنين والفم بالإضافة إلى المحيط المائي الغير المألوف للطالبة يؤثر بشكل كبير على عملية تعليم المهارة واكتسابها وتطويرها وهذا ما أكده أبو زمع (٢٠٠٧) ورزق (٢٠٠٣).

كما لاحظت الباحثة تجنب الكثير من الطالبات دراسة مساق السباحة في السنوات الأولى وتأجيل دراستها إلى سنة التخرج على أمل الحصول على مادة بديله , وكذلك لاحظت أثناء تعليمها للسباحة تردد الكثير من المتدربين من النزول للماء وعدم قدرتهم على التعلم بسهولة نتيجة ما يرافق عملية التعليم مت مشاعر خوف وتردد.

لذلك ارتأت الباحثة وبعد الاطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة في الرياضة والسباحة البحث عن وسيلة تعليمية تساهم بالارتفاع بالمستوى التعليمي المهاري للسباحة وكان التدريب العقلي آحدى هذه الوسائل وذلك لوجود الكثير من الدراسات التي أثبتت أنه من الوسائل الجيدة والفعالة في تخفيف الضغوط النفسية التي تواجه الطالب وتحقيق التوازن السليم وبالتالي زيادة قدرتهم على تعلم المهارات الأساسية.

ومن هنا فأن وضع برنامج مقترح للتدريب العقلي يمكن أن يعمل على الحد من عامل الخوف من الماء وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين على مجموعة من طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى :

١. وضع برنامج مقترح للتدريب العقلي على الحد من عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة.
٢. التعرف على الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة.

فروض الدراسة

١. برنامج التدريب العقلي له تأثير دال إحصائيا على الحد من عامل الخوف لدى أفراد المجموعة التجريبية.
٢. برنامج التدريب العقلي له تأثير دال إحصائيا على تعلم بعض مهارات السباحة لدى أفراد المجموعة التجريبية.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في متغير عامل الخوف ولصالح المجموعة التجريبية.
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على بعض مهارات السباحة ولصالح المجموعة التجريبية.

الفصل الثانـي

الإطار النظري

- التدريب العقلي.
- المهارات العقلية.
- السباحة
- المهارات الأساسية للسباحة
- الخــوف
- التدريب العقلي والتعلم الحركي.
- الدراسات السابقة.
- التعليق على الدراسات السابقة.
- تعريف المصطلحات.
- محددات الدراسة.

مفهوم التدريب العقلي

أن التدريب العقلي ليس موضوعا حديثا في علم التدريب حيث تم دراسته مـــن قبـــل العلماء والباحثين قديما ، وكانت هناك محاولات عديدة لربط التدريب العقلي بالأداء, الامـــر الذي دفع الباحثين إلى الاهتمام بهذا الموضوع. (شمعون وإسماعيل,٢٠٠١).

وقد أشار الرومي (٢٠٠١) إلى إن التدريب العقلي من المواضيع الهامة التي يجـــب على المدرسين والمدربين إعطائه المزيد من الأهمية وتخصيص وقتا كافيا له ضمن الوحدات التعليمية والتدريبية لما له من فائدة في كلتا العمليتين فهو نشاط عقلي يقترن بنشاط حركي.

فهو تعلم وتحسين وتطوير للحركة وكذلك تثبيتها من خلال عملية التصور الحركـــي لخط سير الحركة ودون الأداء الفعلي لها. (عثمان,١٩٩٤).

وهذا ما أكده شمعون (١٩٩٩) بأن التدريب العقلي هو الاستراتيجيات التـــي تـــستخدم بهـــا المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هـــذا الأسلوب من التدريب.

وهو نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية عن طريق تنمية المهارات العقلية مع زيادة القدرة على أعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء وتطوير نوعيـــة نظام التدريب, مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات.(الوسيمي,١٩٩٩)

أهمية التدريب العقلي

يمثل التدريب العقلي إحدى المداخل لتطبيق علم النفس الرياضي ويساعد في تدريب اللاعب على استخدم طرق متعددة تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى أفضل مستوى(شمعون وإسماعيل,٢٠٠١)

ويودي التدريب العقلي دورا مهما وفعالا في عملية التعلم والتعليم ،ولا تقل أهميته عن الأعداد للمنافسات ، وقد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية في المنهاج المدرسي في كـــل مـــن السويد واستراليا وبواقع ١٥ دقيقة من درس التربية الرياضية.(شمعون,١٩٩٦).

ويعتبر الجزء الأساسي في الأعداد للدخول في المنافسات ،فهو يتضمن تصور الحركة تسلسل المهارات والمواقف والأهداف والأداء وحركات الخصم وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملاعب وأدوات وأجهزة وأية تأثيرات خارجية سواء الطقس–الجمهور.

وحتى يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك يجب عليه تطوير إمكانيته العقلية والارتقاء بها. ولذا فان التدريب العقلي يعد جزءا مهما وأساسيا في التدريب الرياضي في جميع أنواعه ووسائله.وترجع أهمية التدريب العقلي على انه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية كما يعتقد البعض ,بل جزءا مهما في مراحل تعلم المهارات الحركية واكتسابها وتطويرها.(رحاحله,٢٠٠٠).

ويذكر **Schmidt** (١٩٩١) أن التدريب العقلي يعمل على رفع القدرة على الأداء الحركي فهو مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة ويؤدي إلى تغيرات ثابتة نسبا في قابلية التعلم الحركي.

وترى الباحثة أن للتدريب العقلي أهمية كبيرة في تعليم المبتدئين اذ يجب تدريبهم على المهارات العقلية التي تساعدهم في تعلم المهارات الحركية وهذا ما يؤكده **Orlick&mccaffer**(1991) حيث أشار إلى أن استخدام المهارات العقلية مع الناشئين يساعد على الارتقاء بمستوى أدائهم بصورة أفضل.

أهداف التدريب العقلي

يشير شمعون وإسماعيل (٢٠٠١) إلى أن أهداف التدريب العقلي تتضمن مما يلي:

١- تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة بالأنشطة الرياضية والمنافسات.

٢- إزالة العوائق والمشاكل أمام تطور الأداء واستبعاد الأسباب المرتبطة بتدني المستوى.

٣- المساعدة في الوصول إلى أفضل أداء للمهارات الحركية مع محاولة الوصول إلى الحد الأدنى من الإصابات الجسمية والانفعالات السلبية التي تصاحب الحمل الزائد من التدريب

٤- زيادة القدرة على ثبات الأداء إلى الحد الأقصى الذي تسمح به قدرات ومواهب اللاعب بغض النظر عن ظروف المنافسة.

٥- المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يكون أكثر ايجابية في المنافسات الرياضية.

٦- العمل على تطوير نظام استعادة الشفاء خلال فترات التدريب وبين أبعاد المنافسة حيث أن معظم اللاعبين ليس لديهم معرفه بالطرق التي تساهم في تحقيق ذلك.

مبادئ التدريب العقلي

أشار شمعون وإسماعيل (٢٠٠١) و جرادات (٢٠٠٤) على أن مبادئ التدريب العقلي تتضمن ما يلي :

١- استخدام العقل كبديل للجهد البدني الإرادي : يهدف التدريب العقلي إلى تعليم اللاعب كيفية إيجاد طرق بديلة للتحكم كون أن الطريقة الاعتيادية والتي يتم بها استخدام العضلات توظف جهودا كبيرة يصعب توظيفها في بعض الأحيان.

٢- أن التدريب العقلي ينظر إلى المهارات العقلية بنفس الطريقة التي ينظر فيها إلى المهارات البدنية .ويرتكز هذا المبدأ على أهمية المهارات العقلية ودورها في الوصول لحالة الأداء المثالية ،وإمكانية تطويرها بواسطة الطرق المختلقة في التدريب وأنه يجب النظر إلى تركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي ووضع الأهداف والتحكم في التوتر وإعادة التكوين المعرفي وعزل الأفكار السلبية وغيرها من المهارات العقلية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطي لعناصر اللياقة البدنية من قوة ورشاقة ومرونة وسرعه وغيرها من المهارات البدنية ، لان كلا النوعين من المهارات تساهمان في الوصول لتحقيق الانجاز.

العوامل المؤثرة في التدريب العقلي

أشار شمعون (١٩٩٦) وعبيدات (٢٠٠٢) إلى أن العوامل المؤثرة في التدريب العقلي هي :

أ.**طول فترة التدريب العقلي:** يجب أن تكون قصيرة لأنها إذا طالت ستؤدي إلى تعب الجهاز العصبي للفرد وقلة التركيز وتوتر الحالة النفسية للفرد وخصوصا للفعاليات التي تتضمن نواحي خططية وفنية عديدة ذات احتمالات كثيرة.

ب.**توالي التدريب العقلي:** يجب أن تكون هناك فترات متباعدة نسبيا ومناسبة لنوع الفعالية بين عمليات التدريب العقلي وذلك لعدم فقدان الدافعية لدى الفرد.

ج.**عدم تناسب المهارة ونوع التدريب العقلي المستخدم**:وكذلك المرحلة والمستوى العمري والتدريبي للاعب (فمثلا لا يجوز إعطاء لاعب كرة الطائرة الناشئ تدريبا عقليا عن طريق كتابة نص يحتوي على تفاصيل أداء مهارة معقدة فمن الأفضل أن يكون التدريب على شكل توضيح شفوي.

د.**انخفاض مستوى اللياقة البدنية للاعب:** أن انخفاض مستوى اللياقة البدنية للاعب تؤدي لعدم القدرة على الأداء المطلوب بالرغم من أن اللاعب لديه القدرة على أداء التدريب العقلي.

هـ.**الوسائل المستخدمة في التدريب**(السمعية،البصرية،....الخ)أثبتت بعض الدراسات أن التدريب العقلي المباشر أفضل من التدريب العقلي باستخدام القراءة لتعليمات المهارة ، حيث قد تتداخل القراءة مع التصور،وفي دراسات أخرى ظهر أن مشاهدة النموذج أكثر فاعلية من

قراءة مجموعة من التعليمات،ويعتبر الشريط السينمائي والصور المتحركة أكثرها فاعلية لما لها من دور في زيادة الدافعية والانتباه.

و.**الإعداد الجيد للتدريب العقلي يكون وفق :**

١. التأكد من الاسترخاء التام.

٢. التعريف الكامل بالمهارة.

٣. توجيه الانتباه لنوعية التدريب

٤. تقديم استشارات سمعية أن أمكن

٥. إعطاء تعليمات للتركيز على الإحساس الحركي للأداء الناجح

٦. التشجيع على التدريب العقلي

٧. استمرار تكرار التدريب يدعم الاستجابات اللفظية المرغوبة.

شروط التدريب العقلي

أشار شمعون (١٩٩٦) ان هنالك بعض الشروط لانجاح عملية التدريب العقلي والتي تتضمن ما يلي :

١. الخبرة السابقة: لها تأثير على فاعلية التدريب العقلي.

٢.مستوى اللياقة البدنية: ان اللاعب الذي يمتلك اللياقة البدنية يستفيد من التدريب العقلي أكثر من اللياقة البدنية لتحقيق عائد أفضل من التدريب العقلي.

٣. الذكاء : تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء وأن التدريب العقلي أكثر نفعا للاعبين ذوي الذكاء المرتفع.

٤.جو التدريب : يجب أن يكون التدريب العقلي قدر الإمكان في نفس الظروف المحيطة من أدوات وأجهزة حتى يمكن استكمال كافة الأبعاد في التصور الحركي عند أعادة الاسترجاع في التدريب العقلي .

٥. انتظام التدريب: الانتظام في التدريب يساعد على تطوير الأداء ويساهم في تحقيق الأهداف المرجوه للاعب والمدرب.

٦. أسلوب الأداء : يجب أن يكون التدريب العقلي في ظروف الأداء المهاري ,حيث أنه من الأهمية أن يصبح اللاعب أو الفريق على معرفة تامة بمجال المسابقة قبل الأداء والتركيز على الأبعاد المختلفة والرموز الهامة.

٧.الأداء الصحيح: يجب التركيز على الأداء الصحيح فقط حيث أن التصور العقلـي السلبي يزيد من الميل إلى الوصول في نفس الأخطاء.

٨.المهارة المطلوبة: يجب أن تؤدى المهارة المراد تطويرها أو مجموعة الحركات في النشاط بصورة كلية وتامة مثلما يحدث في الظروف الطبيعية حتى يمكن الوصول إلى الإدراك الكلي للأداء.

٩.التدريب العقلي قبل الأداء مباشرة: ينصح أن يكون هناك تدريب واحد على الأقـل يـسبق الأداء الحركي بقدر الإمكان.

١٠.الإحساس الحركي: يجب التأكيد في التدريب العقلي على الإحساس الحركي حيث أن ذلك يساهم في إيجاد المثيرات التي تعمل على التحكم في الحركة.

١١. الإيقاع الحركي : يجب أن يكون التدريب العقلي في نفـس الـسرعة للمهـارة المـراد تطويرها،وذلك بالاعتماد على الإشارة العصبية العضلية.

١٢.الاتجاه الايجابي : وهو الاقتناع بالدور الذي يمكن أن يساهم به التدريب العقلي في تطوير المهارات العقلية،ويساعد اللاعب على التقدم مما يعمل على زيادة الدافعية وتقبـل متطلبـات الانتظام وبذل الجهد ويتضمن الاتجاه الايجابي أيضا توع نتائج ايجابية من تطبيـق بـرامج التدريب العقلي.

مراحل التدريب العقلي

يرى شمعون والجمال (١٩٩٦) أن التدريب العقلي يمر بمراحل عدة كما يلي:

-مرحلة الإعداد العقلي: وتهدف هذه المرحلة إلى تعلم الاسترخاء العضلي والعقلـي والتـي تمثل القاعدة الأساسية للتحكم في التغير الإيجابي.

-مرحلة التدريب على الطرق العقلية :تهدف هذه المرحلة إلى تعليم النظم البديلة للتحكم الذاتي ،وطرق التوجيه الذاتي،وكيفية تعامل هذه الطرق مع طرق التصور العقلي.

-تدريب القوى العقلية : وهي مرحلة دمج المهارات العقليـة ي المرحلـة الأولـى والثانيـة وتطبيقها في مجالات مثل (الدافعية،التركيز، الاتجاهات).

أنواع التدريب العقلي:

وير كل من الزماميري (١٩٩٩) وجرادات (٢٠٠٤) إلى أن هناك نوعان من التدريب العقلي هما :

١- التدريب العقلي المباشر ويشتمل على :

- التصور الذهني.

- الانتباه .

٢- التدريب العقلي غير المباشر ويشتمل على :

- القراءة لوصف مهارة معينة .

- مشاهدة الأفلام .

- الاستماع لوصف المهارة .

- مشاهدة النماذج الحية .

- كتابة التعليمات .

- الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية .

المهارات العقلية

أشار شمعون وإسماعيل (٢٠٠١) وجرادات(٢٠٠٤) إلى أهم المهارات العقلية وهي:

١- التصور العقلي

٢- الاسترخاء

٣- الانتباه وتركيز الانتباه

٤- التحكم في الطاقة النفسية

٥- التحكم في التوتر

٦- الاسترجاع التلقائي

٧- وضع الأهداف

٨- حل المشكلات

وهناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث أن تطوير وتنمية إحدى هذه المهارات يساعد في تطوير المهارات العقلية الأخرى.

التصور العقلي

التصور هو حاسة مثل الحواس الأخرى كالسمع والرؤية والشعور غير أنها حاسة تظهر في غياب المؤثر الخارجي المعتاد. حيث إنها تمارس داخل الذهن وتلك الممارسات ما هي الا نتاج للذاكرة تم ممارستها داخليا عن طريق الاسترجاع أو اختراع الأحداث القادمة(باهي وجاد ،٢٠٠٤).

ويعرفه راتب (٢٠٠٤) بأنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات (الخريطة العقلية) بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة للأجزاء لتحديد ما هو المطلوب منها.

ويشير علاوي (٢٠٠٢) إلى أن التصور العقلي هو استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى .

ويرى الضمد (٢٠٠٠) أن التصور العقلي هو أكثر من مجرد رؤية بصرية وانه لا يرجع لحاسة البصر فقط والتي تلعب دور كبير وإنما يعتمد على الكثير من الحواس الأخرى.

فوائد التصور العقلي

وأشار كل من علاوي (٢٠٠٢) وراتب (٢٠٠٢) باهي وسمير(١٩٩٩) ان فوائد التصور العقلي تنحصر بما يلي :

١. **المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها:** يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها وإتقانها.

٢. **تحسين التركيز:** أن التصور العقلي للأشياء التي نريد عملها يساعد على التركيز على هذه الأشياء بشكل أفضل ويمنع تشتت الأفكار والانتباه.

٣. **بناء الثقة بالنفس والتفكير الايجابي:** يساعد التصور العقلي على تطوير بناء الثقة في النفس لدى اللاعب فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية بتمكن واقتدار ودقة،فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية والمهارية، وهذا المفهوم الإيجابي لقدرات اللاعب البدنية والمهارية يكسب اللاعب الثقة بالنفس.

٤. **التحكم في الاستجابات الانفعالية:** إحدى المشكلات التي تواجــه الكثيــر مــن اللاعبــين افتقارهم إلى السيطرة على انفعالاتهم وخاصة في غضون المنافسة الرياضية.ويمكن الاستفادة من التصور العقلي في اكتساب اللاعب المقدرة على المواجهة والسيطرة على انفعالاته فيطلب منه أن يستحضر الصورة العقلية لمواقف سابقة تسبب عدم السيطرة علــى انفعالاتــه مثــل الغضب والاعتداء على المنافس او الحكم ثم يطلب منه أن يستحضر صورة إيجابية لمواجهة هذا الموقف مثل الشهيق والزفير العميق مع التركيز على التنفس أو التفكير في موضوع بديل غير مصدر النرفزة والغضب.

٥. **تطوير إستراتيجية اللعب:** يمكن عن طريق التدريب على التصور العقلي المــساعدة فــي سرعة تعلم واكتساب بعض طرق أو خطط اللعب المختلفة في الرياضة التخصصية للاعــب مثل طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في الكرة الطائرة كما يمكــن استخدام التصور العقلي في مساعدة اللاعب على تصور حركاته في بعض الجمل التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة في العديد من المواقف الدفاعية أو الهجومية.

٦. **المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:** يمكن استخدام التــصور العقلي لمواجهة الألم ومحاولة تصور الاستعادة للشفاء في حالة الإصابة وذلك بالتركيز علــى التصور العقلي لمواجهة الألم مكان الإصابة. كما أن اللاعب المصاب الذي لا يستطيع الأداء الحركي العضلي يمكنه استخدام التصور العقلي للأداء الحركي باستخدام جميــع التمرينــات الحركية التي يمارسها الزملاء ولكن بصورة عقلية وهو الأمر الذي يساعد علــى اســتعداده العقلي للأداء الحركي بعد اكتمال الشفاء مباشرة ويجعله في اندماج نفسي مع بقية الزملاء بدلا من انعزاله وشعوره بضعفه ومرضه وإصابته.

الاسترخاء

يعد الاسترخاء مهارة عقلية لا بد أن تتعلم وتكتسب مثلها في ذلــك مثــل المهــارات الحركية الأخرى .وهو انسحاب مؤقت من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية(راتب,١٩٩٥).

ويعرفه علاوي(٢٠٠٢) بأنه التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلــصات العــضلية المصاحبة للتوتر.

وتتفق الباحثة مع كل من راتب (١٩٩٥) وقــواقزة (٢٠٠١) والزمــاميري (١٩٩٩) وجرادات (٢٠٠٤) إلى أن تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المــتعلم فــي حالــة

استرخاء أو هناك تناوب بين التعلم والاسترخاء وأن التناوب بين الأداء والقدرة السريعة على الاسترخاء هي محور عملية التعلم إذ يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستوياتهم أثناء السباق بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب المنافسات المهمة والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط.

أهمية الاسترخاء

يشير علاوي (٢٠٠٢) إلى أن أهمية الاسترخاء تكمن في الجوانب التالية:

١. القدرة على خفض مستوى التوتر العضلي تحت إي ظرف من الظروف.

٢. القدرة على ضبط مستوى الاستثارة العضلية أو الانفعالية.

٣.الإسهام في خفض مستويات الضغط والقلق لدى الرياضيين سواء قبل أو اثناء أو بعد المنافسة الرياضية.

٤.الوعي بالفروق الجوهرية ما بين الاسترخاء والتوتر العضلي.

٥.زيادة القدرة على اكتساب بعض الادراكات الحس حركية.

٦.المساعدة في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والطمأنينة.

٧.اكتساب الانفعالات الايجابية السارة.

٨.الإسهام في تأخير ظهور التعب العضلي أو العقلي وسرعة الاستشفاء من الجهد البدني أو العقلي.

٩. التخلص من بعض التوترات العضلية في بعض المجموعات العضلية المعينة طبقا لرغبة اللاعب.

١٠. اكتساب القدرة على التحكم في الاستجابات البيولوجية مثل معدل ضربات القلب أو درجة حرارة الجسم أو غيرها من الاستجابات الحيوية.

تركيز الانتباه

وهو مهارة من المهارات العقلية التي يجيدها البعض إجادة تامة والبعض يحتاج إلى التدريب عليها ولكن النجاح في هذا المجال لا يتم إلا على أساس منظم.(باهي وجاد,٢٠٠٤). وعرفه علاوي (٢٠٠٢) بأنه تضييق الانتباه نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار.فكأن تركيز الانتباه هو القدرة على تضييق أو تثبيت أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن.

ويعتبر تركيز الانتباه احد المهارات النفسية الهامة للرياضيين والأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة فتشتت الانتباه يؤثر سلبا على الأداء.(راتب،١٩٩٥).

العوامل المؤثرة في الانتباه

أشار علاوي (٢٠٠٢) إلى العوامل التي يمكن أن توثر على قدرة اللاعب على الانتباه،وقد تكون هذه العوامل إما عوامل داخلية أو عوامل خارجية.

العوامل الداخلية المؤثرة في الانتباه: -

١.الخصائص المميزة للحواس

أن الخصائص المميزة للحواس المختلفة للاعب،وبصفة خاصة الخصائص المميزة لحاسة الإبصار من الأهمية بمكان لقدرة اللاعب على الانتباه والقدرة على تركيز الانتباه في موضوع أو هدف معين أو الانتقال بتركيز الانتباه من موضوع أو حدث لموضوع أو حدث أخر.

٢. مستوى الاستثارة أو التنشيط

يمكن أن تسهم الاستثارة العالية أو التنشيط العالي في تركيز انتباه اللاعب لفترة قصيرة ، في حين أن الاستثارة المنخفضة أو التنشيط المنخفض يمكن أن يؤثر على الانتباه لفترة أطول .

٣. السمات الشخصية

تتميز بعض السمات الشخصية التي يتسم بها اللاعب من بين أهم العوامل التي يمكن أن تؤثر في الانتباه فاللاعب الذي يتميز بالانبساطية يكون أكثر وعيا واستجابة للمثيرات البيئية وبالتالي القدرة على الانتباه لها . وعلى العكس من ذلك فإن اللاعب الذي يتسم بسمة الانطوائية يكون اقل وعيا بالمثيرات الخارجية وبالتالي عدم الانتباه لها بصورة واضحة.كما أن اتسام اللاعب بسمة القلق من الأمور التي تؤثر بصورة سلبية على الانتباه. كما أن السمات

المزاجية المميزة للاعب وما قد يرتبط بها من شدة أو بطء الاستجابات الانفعاليــة يمكــن أن يؤثر على مستوى انتباه اللاعب.

٤. مستوى التعلم الحركي

أشارت بعض الدراسات إلى أن كثرة عدد المهارات الحركية المتعلمة والتــي يتقنهــا اللاعب والتي لا تحتاج الا إلى قدر ضئيل من التفكير تساعد اللاعب على أمكانيــة توزيــع انتباهه أو تركيزه على العديد من مواقف اللعب نظرا لعدم حاجته إلى تركيز انتباهــه علــى الأداء المهاري نظرا لتميزه بالآلية.

٥. توقع المثيرات

كلما كانت قدرة اللاعب على توقع حدوث مثيرات معينة، كان اقدر على الانتباه لهــا والاستعداد للاستجابة بدرجة عالية من الدقة.وفي حالة عدم القدرة على توقع المثيرات فــأن انتباه اللاعب يكون مشتتا نحو عدد اكبر من المثيرات المتوقعة.

- العوامل الخارجية المؤثرة على الانتباه

١. كمية وصعوبة المعلومات أو المثيرات

كلما كانت المعلومات أو المثيرات الخارجية المؤثرة في اللاعب كبيرة العدد، أســهم ذلك في قدرة اللعب على الانتباه لها بدرجة قليلة من الدقة.فكأن غزارة المعلومات أو المثيرات من العوامل التي قد تقلل من قدرة اللاعب على الانتباه.وعلى العكس من ذلك فإن المعلومات أو المثيرات ضئيلة العدد تعتبر من العوامل التي تسهم في قدرة اللعب على الانتباه الجيد.

ومن ناحية أخرى فأن المعلومات أو المثيرات الخارجية التي تتميز بتعقدها وصعوباتها يمكن أن تعتبر من العوامل المؤثرة بصورة سلبية في جودة الانتباه.ومن ناحية أخرى قــد تكــون المعلومات أو المثيرات الخارجية البسيطة أو السهلة من العوامل التي قد تساعد علــى جــودة الانتباه بصورة إيجابية.

٢.الضغوط الخارجية

أن المزيد من الضغوط الخارجية الواقعة على كاهل اللاعب الرياضي قد تؤدي إلــى عدم قدرته على حسن الانتباه وتركيزه،كما هو الحال في حــالات الــضوضاء أو التــشجيع المضاد للاعب من المتفرجين.

٣.الوقت المطلوب لتركيز الانتباه

كلما كان الوقت المتاح أو المطلوب لانتباه اللاعب لمثير ما قصيرا نسبيا،كان اللاعب اقدر على تركيز انتباهه في هذا المثير وبالتالي قدرتـــه علـــى الاســـتجابة بـــصورة أســـرع وأدق.وعلى العكس من ذلك كلما كان الوقت المتاح أو المطلوب للانتباه طويلا أسهم ذلك في المزيد من الجهد بالنسبة للاعب لمحاولة تركيز انتباهه.

التدريب العقلي والتعلم الحركي

اتفقت معظم نظريات التعلم على أن الفرد يكتسب المهارة الحركية من خـــلال ثلاثـــة مظاهر متعاقبة وهي (المظهر المعرفي,المظهر الترابطي,المظهر الاستقلالي). ويبدأ المـــتعلم بالجانب المعرفي وفي هذا الوقت تكـــون الحاجـــة إلـــى تفهـــم المهـــارة والنـــواحي الفنيـــة المتضمنة,وأهمية تكوين الإطار المعرفي العام,ويتبع ذلك تطوير الأهداف والمتطلبات, إي أن المظهر الأول لتعلم المهارات يبدأ بالجانب المعرفي والذي يتضمن الجانب العقلي.

ومن المعتقدات الخاطئة أن الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية هو ساعات عنيفة من التدريب البدني والانتظام في الممارسة وتكرار الأداء للوصول إلى مرحلة الإتقان, ولكـــن هناك الكثير من الطرق المستخدمة في المساعدة على التعلم واكتساب المهارات الحركية.ويقدم التدريب العقلي عن طريق التصور العقلي وتركيز الانتباه أو قراءة النواحي الفنية ,ومـــشاهدة النماذج والأفلام وغيرها من استراتيجيات مؤثرة تتضمن بعض الأنواع من العمليات المعرفية التي يمكن أن تتوسط تكوين التصور العقلي والتعريف اللفظي للمهارة.

وترجع فاعلية التدريب العقلي إلى قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الحسي والأنماط الحركي وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب التصور. ومـــن هـــذا يمكـــن اســـتخلاص أن التدريب العقلي قد يؤدي إلى التغيرات في الجهاز العصبي المركزي والتي تنتج مـــن خـــلال الأداء البدني.(طه,١٩٩٩).

طرق استخدام التدريب العقلي في التعلم الحركي

تعددت طرق استخدام التدريب العقلي في الـــتعلم الحركـــي,الا أن هنـــاك طـــريقتين رئيسيتين والتي تتلاءم مع المبتدئين في تعلم المهارات الحركية,وهاتان الطريقتـــان حـــددهما عثمان(١٩٩٤) عن بما يلي:

الطريقة الأولى:تتم بإعطاء المبتدئ نموذجا يتم إعداده خصيصا ,بحيث يشتمل على إيضاح كامل للمراحل الفنية للحركة,وتهدف هذه الطريقة أساسا إلى تذكير المبتدئ بخط سير الحركة.

الطريقة الثانية:وتعتمد أساسا على ثلاث نقاط رئيسية هي :

- الشرح الشفوي للحركة ككل بالاشتراك مع المدرس.
- الملاحظة لخط سير الحركة بعد أدائها من أحد لاعبي المستوى العالي أو من خلال استخدام وسيلة تعليمية(فلم,فيديو).
- التصور الكامل للمهارة التي أدائها المتعلم نفسه مع التركيز على عملية الشعور بالحركة.(عثمان,١٩٩٤).

دور التدريب العقلي في تعليم المهارات الحركية واكتسابها

أشار جرادات (٢٠٠٤) وشمعون(١٩٩٦) إلى أن التدريب العقلي يساهم في تعلم المهارات الحركية واكتسابها عن طريق:

١. الإمداد بالمعلومات عن الأداء

أن المعلومات التي توجه إلى المبتدئين يجب أن تكون في شكل ملاحظات عامة تركز الانتباه على الأنماط الكلية أو الخطة الحركية ومع تعلم أنماط الحركة يزيد تقديم المعلومات المناسبة,ويتم تقديم المعلومات عن طريق الإشارة اللفظية.

٢. وضع الأهداف

من الأهمية وضع الأهداف مع اللاعبين,وخاصة في تعليم واكتساب المهارات الحركية,ويساهم التدريب العقلي عن طرق التدريب الدافعي وبرمجة الأهداف القصيرة والطويلة المدى في التعريف بالمتطلبات الخاصة بكل مرحلة من هذه المراحل.

٣. تقديم الخبرة الايجابية

يقدم التدريب العقلي الخبرة في المرحلة التمهيدية المبكرة من التعلم ويجب النظر إليها على أنها فترة تدريب قصيرة ولكنها خبرة تكوينية تعمل على تعزيز المتعة.ويجب الا تستمر الخبرة إلى الدرجة التي تصل إلى أداء المهارة بطريقة غير سليمة,لأنه إذا سمح للمتعلم بتكرار العادات الخاطئة فإن ها لا يؤدي إلى خبرة عقلية جديدة ولكن إلى عدم الخبرة الكلية.

٤.نماذج الأداء

يجب لأن يكون للمتعلم سواء من أبطال على مستوى عال من الأداء أو مـــن خـــلال الوسائل التعليمية المختلفة.حيث أن نماذج الأداء تعمل على إمداد المتعلم بالعديد من الفــرص للتركيز على العناصر الهامة في المهارة الحركية.

٥. التشجيع على الابتكار

يساهم التدريب العقلي في مجال تشجيع الابتكار في التعلم الحركي عن طريق التركيز على متطلبات الجو الخارجي وقواعد ولوائح الأنشطة والخصائص المميزة للمتعلم.

٦. توفير جو التدريب الأمثل

أن جو التدريب يعم على المساهمة في اكتساب المهارات الحركية بطريقـــة مناســـبة لتشجيع التطور الايجابي ويجب أن تكون المحاولات واقعية وتتسم بالصعوبة للإمداد المبكـــر بالخبرات الناجحة,حيث أن زيادة درجة صعوبة المهارة تعمل على المحافظة علـــى مـــستوى الدافعية.

٧. تركيز انتقاء الانتباه

إحدى المهام الصعبة للتدريب العقلي هو مساعدة المتعلم ليس فقـــط علـــى التعريـــف بالمهارة وإنما زيادة تركيز الانتباه إلى العناصر الهامة, فإذا حاول المتعلم القيام بـــالأداء فـــي ظل جميع المعلومات المتاحة في الجو المحيط فسوف يكون هناك تداخل كبير فـــي عمليـــات الإدراك وكلما أصبح المتعلم أكثر خبرة يتعلم الانتباه إلى أجزاء محددة في الجو المحيط.

السبـــــاحة

السباحة مثلها مثل أي مهارة طبيعية يقوم بها الإنسان, تقوم على بعـــض المهـــارات الأساسية, التي في مجموعها معا تشكل الحركات الأساسية لحركة الإنسان داخل المـــاء مـــن خلال السباحة.(عبدالفتاح,١٩٩٠).

وأشار رزق(٢٠٠٣) أن السباحة تستخدم الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلالـــه عـــن طريق الدفع والتسيير للجسم أماما بقوة لتساعد السباح على قطع المسافة المحددة بأقل زمـــن، نتيجة التوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين وانسياب الجـــسم للأمـــام, وتعتبـــر الرجلان والذراعان هي وسائل أنتاج الحركة وزيادة السرعة التي تدفعه عبر الماء.

وترى الباحثة أن اللعب في الوسط المائي وسيلة محببة من أجل تنمية الحركة لذا يجب على الإنسان أن يمتلك القدرة على السباحة وتعلم مهاراتها قي سن مبكر.

وتعد السباحة من المهارات الحركية التي تتطلب كفاءة بدنية لجميع أجزاء الجسم فينبغي أن تتعلم وفق مبادئ علمية تخضع لقوانين ونظريات التعلم ثم العوامل والظروف المؤثرة فيه.(حسين,أحمد ,٢٠٠٠)

فالسباحة رياضة تؤدى بحركات استمرارية تستخدم فيها المجموعات العضلية الرئيسية,أكثر مما تحتاجه الأشكال الأخرى من الرياضات وتعود على الفرد بعدة فوائد منها:

١.يستخدم الفرد خلال ممارسته معظم المجموعات الرئيسية من عضلات جسمه.

٢.يشعر ممارس السباحة بالسعادة والانتعاش.

٣.تكسب العضلات القوة.

٤.ممارسة السباحة تكسب الجسم الصبر والتحمل.

٥.تكسب رياضة السباحة العضلات النامية التنبيه والإثارة.

فهي تعمل على تحريك جميع أجزاء الجسم ومفاصله وأجهزته الحيوية, وكما تساعد في المحافظة على اللياقة البدنية لممارسيها,وتساهم أيضا في علاج الحالات النفسية بشكل خاص مثل الانطواء النفسي و التوتر العصبي كما أن وجود الجسم في الوضع الأفقي على سطح الماء دون تأثير الجاذبية الأرضية يساعد في وصول الدم إلى جميع أجزاء الجسم دون أجهاد للقلب(راتب,١٩٩٩) (القط,١٩٩٨) (حسنين,١٩٩٠).

المهارات الأساسية في السباحة

***التنفس**

يعتبر التنفس الصحيح أمرا فعالا وهاما لتأثيره على الأداء في الأنشطة الرياضية وخاصة في السباحة حيث يؤدى أخذ التنفس بطريقة سليمة آلية للمحافظة على الإيقاع الأمثل للسباحة.(ابو العلا وآخرون،١٩٩٨).

وأشار ذياب (٢٠١٠) وعبد الحميد(٢٠٠٩) إلى أن عدم ضبط عملية التنفس سيؤدي إلى اضطراب الشهيق والزفير بسبب دخول الماء إلى فم المبتدئ أو انفه, أو انه يقوم بسد فمه وانفه وهذا يعيقه في عملية التنفس ويؤدي إلى رفع رأسه فوق سطح الماء, ولذلك يجب الاهتمام بعملية التنفس والتركيز عليها لكي تسهل عملية التعلم.

*** توقيت التنفس**

أن توقيت التنفس احد التمارين المهمة في تدريب السباحة ويتم بنزول السباح لقاع البركة بكامل جسمه والخروج لمرات متتالية قد تصل لمدة تزيد مع الخبرة.
فالنفس هنا مهم جدا فبدون أخذ شهيق وزفير لا يمكن أن يستمر هذا التمرين لمدة طويلة وعملية اخذ النفس سهلة للغاية فعند بداية التمرين طبيعي أن يأخذ نفس من الخارج وبعد النزول إلى تحت سطح الماء يدفع المبتدئ الهواء الموجود داخل الرئتين للخارج عن طريق الأنف ومن ثم عند الخروج خارج سطح المياه يأخذ الشهيق بواسطة الفم.(ذياب,٢٠١٠)

*** الطفـو**

أي إنسان يمكنه الطفو على الماء إذا ما أتخذ جسمه الوضع الصحيح الذي يساعده على ذلك, والإحساس بالطفو واتخاذ الأوضاع السليمة التي أساس لاكتساب النواحي المهارية فيما بعد, ويجب أن يأخذ بعين الاعتبار أن الإناث يستطعن الطفو بسهولة أكثر من الذكور بسبب زيادة الدهن عندهن الا أن هذه الميزة بالنسبة للطفو تعتبر في نفس الوقت سببا في عدم القدرة على الاتزان في الماء خاصة خلال اتخاذ الوضع الرأسي والوقوف أو المشي في قاع المسبح.(البيك و آخرون,١٩٩٥)

ويعتبر الطفو هو الخطوة الحقيقية الأولى نحو تعلم السباحة,حيث يكتسب الفرد القدرة على التعلق في الماء في الماء دون الاستناد على قاع الحوض بقدميه,ومن هذا الوضع يستطيع الفرد أن يبدأ في تحركه خلال الماء من خلال حركات الرجلين والذراعين,ومستخدما إحدى طرق السباحة الأساسية.(عبدالفتاح,١٩٩٠).

وأشار نديم (١٩٩١) إلى أن درجة الطفو تزيد عندما يكون الجسم مغمورا بالكامل في الماء لكن ذلك قد يحدث على فترات خلال السباحة, وعندما يعلو الوجه على الماء وهو أمر ضروري للتنفس فأن خاصية الطفو تقل.
وأشار رزق (٢٠٠٥) بأن الطفو يعتبر إحدى صفات جسم الإنسان,وهي مهارة لا تحتاج إلى تعليم أكثر منها قناعة, وأشار إلى أن هناك ثلاثة عناصر مهمة تسيطر على الطفو وهي:
١.كتم النفس(السيطرة على كتم كمية التنفس).
٢.وضع الجسم(التوازن).

٣.الاسترخاء.

***الانـــزلاق**

أن الخطوة الحاسمة في الانتقال من أمية السباحة إلى تعلم السباحة تحدث عندما يتعلم المتعلم رفع جسمه من حائط الحمام,أو من الأرض, والانزلاق خلال الماء في وضـــع أفقـــي, فعندما يتعلم ذلك يمكنه استخدام أطرافه بكفاءة لتحرك جسمه في الماء, وأول شيء يجـــب أن يتعلمه المتعلم هو الوضع الأفقي واتزان جسمه في هذا الوضع في الماء, فالمتعلم يمر بخبـــرة الطفو الثابت والذي يتطلب منه معرفة كيف يكون الطفو على الظهر أو البطن(القط,٢٠٠٢) وعرفه البيك وآخرون(١٩٩٥) بأنه أمكانية الجسم على اختراق الماء وذلك من الـــدفع مـــن الحائط مع اتخاذ الجسم الشكل المغزلي الانسيابي الذي يعمل على تقليل مقاومة الماء .

ويتعلم المتعلم الطفو المتحرك عندما يشعر بتحرك جسمه خلال مقاومة الماء فيجـــب عليه أن يمد جسمه من أصابع القدم حتى أصابع اليد, ويحتفظ بالرأس بين الذراعين ويتجاوز الرجلين, وعندما يستطيع المتعلم تأدية الانزلاق بنجاح في الماء, فأنه يمكن أن يتعلم مهـــارات السباحة خلال الماء, ويبقى دائما الانزلاق كتمرين هام خلال عملية تعليم الـــسباحة ومرحلـــة التعليم التالية, فهو أساس لتعلم طرق السباحة المختلفة والدوران.(عبد الفتاح وآخرون,١٩٩٨).

***ضربات الرجلين**

أن حركة الرجلين من أهم الأمور الواجب تعلمها في السباحة, ويجب على المدرب أن يركز عليها وذلك لكونها مهمة في رفع ثقل الجسم عن مركز الجاذبية الأرضـــية وإذا أتقنهـــا المبتدئ يسهل عليه القيام بالتمارين الباقية في تعلم السباحة.(عبد الرحمن,٢٠٠٩)

فحركة الرجلين مهمة جدا وهي تعتبر مفتاح السباحة ولذلك يجب ضبطها من البدايـــة لكي يسهل على المدرب تعليم التمارين القادمة.(ذياب,٢٠١٠).

وأكد القط(٢٠٠٢) أن حركات الرجلين أحدى مصادر القوى المحركة لجسم الـــسباح وإكسابه السرعة خلال الماء .

الخوف

من المتعارف عليه أثناء البدء بتعليم المهارات الحركية للسباحة هي أمكانية حـــصول انفعالات قوية وعوائق كثيرة لدى المبتدئين وهذه الظاهرة تؤثر على عملية التعلم ,ولذلك يجب

على كل من يقوم بعملية التعليم أن يكون على علم ودراية بهذه الظاهرة لما لها من دور في الحد من عملية التعليم .

وتتفق الباحثة مع النقيب (١٩٩٠) على أن الخوف ظاهرة من ظواهر رد الفعل السلبي على الخصائص الذاتية ويظهر عند الأفراد بأسلوب خاص يرتبط جوهريا بوظائف التعلم فتحدث الاضطرابات المعيقة.

فالخوف حالة نفسية تظهر على المبتدئ بسبب جهله للسباحة,حيث يرى علاوى (١٩٩٧) بأن الفرد الذي يخاف يصعب علية إصدار أحكام صائبة أو استجابات صحيحة ، يؤثر ذلك على النجاح أو الفشل أثناء الأداء، فالخوف الزائد يؤدى إلى ظهور حركات غير مستقرة يصحبها عدم القدرة على التركيز والسيطرة والتفكير ويبدو ذلك واضحاً في أول مراحل التعلم.

ويذكر راتب (٢٠٠١) أن الخوف يرتبط بمظاهر واضطرابات جسمية قد تظهر عند الشعور بالخوف مثل (برودة اليدين،زيادة عدد ضربات القلب،زيادة التنفس،الصداع، اضطرابات الدورة الدموية،... الخ). ومشاركة هؤلاء الأفراد في برامج السباحة وهم يحملون مثل هذه الانفعالات السلبية يجعلهم يواجهون صعوبة في التعلم ويحتاجون إلى فترة زمنية أطول ومجهود أكبر للوصول إلى أهدافهم.

وتعتبر عملية التخلص من الخوف هي العامل النفسي المعوق لعملية التعليم في السباحة,وإذ ما نجحنا في إزالة عامل الخوف من نفس المتعلم أصبحت عملية تعليم السباحة أسهل العمليات التعليمية,ولذلك الصداقة مع الماء هي الخطوة الأساسية الأولى,ولا تأتي الصداقة مع الماء إلا إذا أتقن الفرد بعض المهارات البسيطة كالتنفس والطفو وإخراج الزفير بالماء بعد اخذ الشهيق خارج الماء كل هذه المهارات البسيطة إذا ما تعلمها الفرد وأتقنها أصبح باقي الخطوات سهلة التعلم.(عبدالفتاح,١٩٩٠).

وترى الباحثة أنه من الضروري على كل مدرب أو معلم أن يتعرف على العوامل السلبية و الإيجابية المؤثرة على عملية تعليم السباحة ومحاولته قدر الإمكان الابتعاد عن العوامل السلبية لما لهما من تأثير كبير في نجاح العملية التعليمية.

الدراسات السابقة

لم تهتدي الباحثة لدراسات تناولت بطريقة مباشرة أثر برنامج للتدريب العقلي على الحد من عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين ولكن أطلعت

على بعض الدراسات التي تشابهت وموضوع الدراسة الحالية وفيمـا يلـي عـرض لهـذه الدراسات التي تمكنت الباحثة من الاطلاع عليها :

الدراسات التي تناولت التدريب العقلي في السباحة

قام أبو زمع (٢٠٠٧) بدراسة هدفت للتعرف إلى تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي في تعلم المهارات الأساسية لسباحة الظهر على عينة قوامها(٢٦) طالبا من طلبة كلية علـوم الرياضة في جامعة مؤتة تم اختيارها بالطريقة العمدية وقسمت إلـى مجمـوعتين تجريبيـة وضابطة, حيث أستخدم المنهج التجريبي وطبق برنامج تعليمي وتدريب عقلي على المجموعة التجريبية وبرنامج تقليدي على المجموعة الضابطة. وأشارت نتـائج الدراسـة أن برنـامج التدريب العقلي كان له أثر كبير في تحسين مستوى المهارات الأساسية للمجموعة التجريبيـة بالإضافة إلى البرنامج التقليدي الذي طبق على المجموعة الضابطة ودلت النتائج على وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى المهارات الأساسية لسباحة الظهر بين المجموعـة التجريبـة والضابطة ولصالح التجريبية.

قام الشاهد وآخرون (١٩٩٨) بدراسة هدفت إلى تصميم برنـامج للتـدريب العقلـي لسباحي المنافسات والتعرف على مدى فاعلية البرنامج على بعض المتغيـرات علـى عينـة مكونة من (٣٠) سباحا تتراوح أعمارهم من (١٥-١٧) سنة استخدم فيها المـنهج التجريبـي حيث صمم برنامج للتدريب العقلي طبق على المجموعة التجريبية. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميـع متغيرات قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.

أجرى **Lyons** (2004) دراسة هدفت إلى تحديد دور الثقة بالآخرين والثقة بـالنفس في مراحل أعداد السباحين من وجهة نظر المدربين وتكونت عينة الدراسة من (٥) مـدربين محترفين لفرق السباحين والسباحات, حيث استخدم المنهج الوصفي ,وقد تم بناء أداة الدراسـة

من استبانة مكونة من ٤ محاور. وأشارت النتائج إلى وجود تصور واضح يمكن من خلالـه أيجاد قاعدة أساسية أعداد وتطوير برامج التدريب العقلي للسباحين.

قام **Micheal** (2002) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين التدريب العقلي مع التغذية الراجعة البيولوجية وبين أداء السباحين على عينة قوامها (٣١) ذكر و(٧) إناث مـن السباحين الشباب بعمر من (١١-١٤)سنة قسمت إلى مجموعتين تجريبيـة وضـابطة,حيـث استخدم المنهج التجريبي.وأظهرت النتائج وجود تطور لدى المجموعة التجريبية أكبـر مـن المجموعة الضابطة في أداء المهارات المتقدمة للسباحة وكذلك أن الصبر والجهد أعلى لـدى المجموعة التجريبية من عند الضابطة

الدراسات التي تناولت التدريب العقلي في الرياضات والألعاب الأخرى

أجرى زمزمي (٢٠٠٨) دراسة هدفت للتعرف إلى أثر استخدام التصور العقلي فـي تطوير وتحسين الأداء الرياضي لمهارة الرمي الحر في كرة السلة وقوة قبضة اليد على عينة مكونة من (٦٢) طالب من جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية بمتوسط أعمـار بـين ١٨-٢٢ سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة لتطبيق برنامجا لتدريب التـصور العقلي, حيث استخدم المنهج التجريبي. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي في اختبار التصور العقلي وكلاً من الرمية الحـرة وقوة القبضة لدى المجموعة التجريبية .

قامت أمين (٢٠٠٥) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتـدريب العقلي على بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل. تكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالبة وطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة, قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة, حيث استخدمت المنهج التجريبي. وأشـارت نتائج الدراسة أن برنامج التدريب العقلي المقترح كان أكثر ايجابية على المهـارات النفـسية وعلى مستوى الأداء المهاري والرقمي من البرنامج التقليدي المتبع بالكلية.

أجرت نافع (٢٠٠٥) دراسة هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية استخدام الهيبرميديا على تنمية التصور العقلي وتركيز الانتباه لمهارات الحركية الأساسية والحركات الرابطة التي تستخدم في جملة التمرينات الإيقاعية على عينة قوامها (٢٨) طالبة من طالبات كلية التربيـة

الرياضية,حيث استخدمت المنهج التجريبي وطبق على العينـــة مقيـــاس التـــصور العقلـــي . وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه بين التحسن في التصور العقلي ومـــستوى أداء الطالبات في الجملة الابتكارية وان استخدام الهيبرميديا ساعد على تحسين التصور العقلي وتركيز الانتباه كما ساعد على تحسين قدرة الطالبات على الابتكار الحركي ومستوى الأداء.

قامت جرادات (٢٠٠٤) بدراسة هدفت إلى التعرف علـــى أثـــر التـــدريب العقلـــي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة وتكونت عينـــة الدراسة من (٣٦) طالبة من مدرسة حاتم الثانوية الشاملة للبنات وقسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين,المجموعة التجريبية الأولى طبقت برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري والمجموعة التجريبية الثانية طبقت برنامج التعليم المهاري المقترح باستخدام الفيديو. حيـــث استخدمت المنهج التجريبي. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك تـــأثيرا ايجابيـــا لبرنـــامج التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري وكذلك برنامج التعلم المهاري المقتـــرح باســـتخدام الفيديو, وكما أشارت إلى أفضلية برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلـــم وتحسن مستوى أداء المهارات الأساسية للكرة الطائرة.

أجرى السقا (٢٠٠٤) دراسة هدفت إلى التعرف على أهمية الجانب الذهني بالنـــسبة للأداء الرياضي من وجهة نظر اللاعبين قبل المشاركة في المنافسات علـــى عينـــة قوامهـــا (٢٢٢) لاعبا من الدرجة الأولى والشباب الدوليين وغير الدوليين , حيـــث أســـتخدم المـــنهج الوصفي ,ودلت النتائج أن (٧٨،٨%) أكدوا أهمية الأعداد الـــذهني للمنافـــسة, كمـــا أشـــار (٦١،٧%) إلى تساوي أهمية الأعداد الذهني مقارنة بالأعداد البدني, وأشار(٥٧،٧%) إلى أن التكامل الذهني–البدني مفيد جدا للوصول للأداء المتميز, كما أكدت الغالبية العظمى من أفراد العينة (٨٩،٢%) إمكانية تطبيق التكامل البدني–الذهني بشكل دائم أو أمكانية تطيقه إلى حـــد ما.

أجرى الحتاملة (٢٠٠٣) دراسة هدفت إلى التعرف على مدى تأثير استخدام التصور الذهني على تحسين أداء لاعبي التنس الناشئين. تكونت عينة الدراسة من (١٧) لاعبا ولاعبة تراوحت أعمارهم من ١٠–١٤ سنة مشاركين في مدرسة التنس الصيفية, قسمت العينة إلـــى

ثلاث مجموعات, المجموعة الأولى تجريبية استخدمت برنامج التصور الذهني والمجموعة الثانية مشاهدة الفيديو والمجموعة الثالثة الضابطة استخدمت البرتامج التقليدي. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن اللاعبين الذين استخدموا برنامج التصور الذهني أظهروا تقدما من حيث دقة أداء الضربات الأمامية والخلفية ومستوى التقنية في الأداء مقارنة بالمجموعة الثانية والمجموعة الثالثة.

أجرى احمد (٢٠٠٣) دراسة هدفت إلى تأثير استخدام التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات العقلية وعلى تطوير أداء مهارة حائط الصد الدفاعي لدى لاعبي كرة اليد بالمملكة العربية السعودية على عينة قوامها (٣٠) ناشئ من لاعبي نادي الوحدة الرياضي تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وأشارت أهم النتائج إلى فاعلية البرنامج على تطوير الأداء المهاري والمهارات العقلية كما أشارت إلى أن الدمج بين التدريب العقلي والتدريب المهاري ذو فاعلية في تطوير وإتقان مهارة حائط الصد الدفاعي وأفضل من استخدام التدريب المهاري فقط.

أجرى عبيدات (٢٠٠٢) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الانجاز في الوثب الطويل على عينة مكونة من (٢٠) طالب للصفوف السابع والثامن الأساسي قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة, حيث استخدم المنهج التجريبي. وأشارت النتائج إلى وجود تأثير إيجابي على تحسين مستوى الانجاز لدى المجموعة التدريبية ولصالح القياس البعدي وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في بعض متغيرات الدراسة.

أجرت عبد زين وآخرون (٢٠٠٢) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي على تطوير مستوى أداء مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة, تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبا من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الرياضية,جامعة بابل وتم تقسيم العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة وقد أشارت نتائج الدراسة إلى اثر البرنامج التدريب العقلي على المجموعة التجريبية في تحسن مستوى الأداء المهاري لمهارة الإرسال الساحق.

قام القواقزة (٢٠٠١) بدراسة هدفت إلى معرفة تطبيق برنامج مقترح للتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على تحسين مستوى الأداء المهاري على الحركات الأساسية لبساط الحركات الأرضية على عينة قوامها (٢٤) طالب من المرحلة الأساسية قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة, حيث استخدم المنهج التجريبي واستخدم في دراسته برنامج للتدريب العقلي. وأشارت النتائج أن المجموعة التجريبية قد حققت تطورا في تعلم واكتساب المهارات الأساسية وتفوقت على المجموعة الضابطة في جميع المهارات عدا مهارة الوقوف على الكتفين.

قامت جوهر (٢٠٠١) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية(تركيز الانتباه, مركز التحكم,الاسترخاء,التصور العقلي) ومستوى أداء التصويب بالوثب الطويل من الجناحين في كرة اليد على عينة قوامها (٧٠) طالبة من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية في جامعة القاهرة قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة,حيث استخدمت المنهج التجريبي. وأشارت النتائج إلى فاعلية التدريب العقلي على أتقان المهارات الحركية والنفسية قيد الدراسة.

أجرى أسماعيل وآخرون (٢٠٠٠) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على بعض القدرات العقلية والمستوى الرقمي للوثب العالي على عينة مكونة من (٣٠) طالبا من كلية التربية الرياضية بالرياض قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة,حيث استخدم المنهج التجريبي. ودلت نتائج الدراسة على فاعلية برنامج التدريب العقلي المقترح متغيرات الدراسة والمستوى الرقمي للوثب العالي.

أجرى الرحاحلة (٢٠٠٠) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني المهاري على كفاءة عدائي المسافات القصيرة في العاب القوى على عينة قوامها (٢٠) طالبا من طلبة مساق العاب قوى من طلبة الجامعة الأردنية,حيث استخدم المنهج التجريبي, وقد أشارت النتائج إلى تفوق طلبة المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت برنامج التدريب البدني والمهاري والعقلي على طلبة المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت برنامج التدريب البدني والمهاري في جميع الاختبارات باستثناء عدو (٣٠)م من الوقوف.

أجرى نشوان(٢٠٠٠) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة واشتملت عينة الدراسة على (٣٢) طالبا جامعيا في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة, حيث استخدم المنهج التجريبي. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المجموعة التجريبية حققت تفوقا واضحا في تعلم المهارات الأساسية في الملاكمة.

قام **Jeffrey** (2007) بدارسة هدفت إلى التعرف إلى الوصف والتوضيح لأثر استراتيجيات استخدام المهارات العقلية من قبل راكبي الدراجات الاولمبيين والتي تستخدم للتعامل مع ألم العمل أثناء الأداء على عينة مكونة من (٩) لاعبين أمريكان تراوحت أعمارهم بين (٢٧-٥٠) سنة,حيث استخدم المنهج الوصفي حيث صمم استبانه خاصة لغاية الدراسة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن جميع عينة الدراسة يستخدمون التصور العقلي والمهارات النفسية والعقلية المختلفة لاستحضار الطاقة اللازمة والقدرة على التغلب على ألم الجهد التحملي أثناء المنافسات والتدريبات الشاقة.

أجرى **Callow,et al** (2006) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التصور العقلي المتحرك والثابت على تنشيط التصور العقلي والثقة بالنفس لدى المتزلجين على الثلج على عينة قوامها (٢٤) متزلج قسمت العينة عشوائيا إلى ثلاث مجموعات تجريبية أولى تطبق التصور العقلي المتحرك والثانية تطبق التصور الثابت والثالثة لتمرينات الإطالة فقط, حيث استخدم المنهج التجريبي.وأظهرت النتائج بأن التصور العقلي الثابت والمتحرك أحدثوا تطورا ملحوظا على طريقة الأداء للتزلج على المسار المحدد ولصالح المجموعة التجريبية الأولى.

أجرى **Paiva** (2006) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر المهارات العقلية على أداء لاعبي البولنج من المبتدئين والمتقدمين على عينة مكونة من (٣٦) فرق بولنج من منطقة فلوريدا- أمريكا قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة, حيث استخدم المنهج التجريبي وطبق فيها برنامج تدريب مهارات عقلية. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا لدى المجموعة التجريبية والضابطة في أداء مهارات البولنج ولصالح المجموعة التجريبية.

قام **Bean** (2006) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي على لاعبي الجولف خلال التدريب والمنافسات على عينة مكونة من (٩٦) لاعب تم توزيعهم على ثلاث مجموعات حسب المستوى (نخبة ووسط وعـاديين) وكانـت أعمـارهم بـين (١٤-١٨) سنة,حيث استخدم المنهج التجريبي. وأشارت النتائج إلى أن مجموعـة النخبـة يـستخدمون التدريب العقلي بفاعلية وايجابية أعلى من غيرهم في التدريب والمنافسة خاصة

قام **Stodel** (2004) بدراسة هدفت إلى استكشاف أثر برنـامج تـدريبي للمهـارات العقلية على الاستمتاع في الأداء الرياضي على عينة قوامها (٧) لاعبين جولوف (٤) ذكـور و(٣) إناث حيث استخدم طريقة الحالة المزدوجة لجمع المعلومات. وأشارت النتائج على أن برنامج التدريب العقلي قد ساهم في زيادة المتعة في الأداء الرياضي عند لاعبي الجولوف وان البرنامج قد أثر على اتجاهات وآراء المشاركين بحيث أصبحوا أكثر ثقة بالنفس وأكثر توازنا وأكثر التزاما وأقل توترا وأكثر استرخاء وكما أشار المشاركين إلى تحسن ملحوظ في قدرتهم على تحديد الأهداف التدريبية والرياضية.

قام **Ramirez** (2003) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر برنامج تدريبي للسلوك العقلـي الإدراكي على أنجاز رياضات التحمل ومعرفة أثر البرنامج العقلي على تقيم الذات والرضـا النفسي وبعض التكيفات الفسيولوجية وتكونت عينة الدراسة من (٧) من رياضي التحمل ,حيث استخدم المنهج التجريبي. وأشارت النتائج على أن التدخل السلوكي العقلي الإدراكي قـصير المدى قد عزز قدرة المشاركين على تقيم الذات في العديد من المهارات العقلية وكذلك وجـود أثر ايجابي وفعال للبرنامج على الرضا النفسي وعلى تطور الانجاز ودلت النتائج على عـدم ظهور أي تغيرات دالة للبرنامج على أي من التكيفات الفسيولوجية.

قام **Sterner**(2001) بدراسة هدفت للتعرف إلى أثر برنامج تدريب للمهارات العقلية على مستوى الأداء الفني والمهارات العقلية للاعبي المصارعة في الجامعة وتكونـت عينـة الدراسة من (٢٠) لاعب من مختلف السنوات الدراسية في الجامعـة وقـسمت العينـة إلـى مجموعة تجريبية واحدة,حيث استخدم المنهج التجريبي. وأشارت نتائج الدراسة إلـى وجـود استجابات ممتازة للمصارعين مع المهارات العقلية قيد الدراسة وبرنامج التدريب العقلي وكما أظهرت تحسنا واضحا في مستوى الأداء الفني لمهارات المصارعة وخطط المباريات.

الدراسات التي تناولت عامل الخوف من الماء في السباحة

قام الحايك وجابر(٢٠٠٤) بدراسة للتعرف على أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على مستوى الأداء المهاري ودرجة الخوف ومفهوم الذات الاجتماعي للرجال متوسطي العمر على عينة مكونة من (٢٤) مشارك من المشاركين دورة السباحة التعليمية تم اختيارها بالطريقة العمدية , حيث أستخدم المنهج التجريبي, وأشارت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج المقترح أحدث تقدما لدى أفراد عينة الدراسة في المستوى المهاري وفي مفهوم الذات الاجتماعي وفي الإقلال من المخاوف المرتبطة بتعلم السباحة.

أجرت عبد الهادي و علي (١٩٩٠) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تنمية الثقة بالنفس على تعلم السباحة على عينة قوامها (٤٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة,حيث استخدمت المنهج التجريبي. وأشارت النتائج إلى أن تنمية الثقة بالنفس لها تأثير إيجابي على تعلم السباحة وأن المجموعة التجريبية التي طبقت التدريبات المائية الخاصة بالثقة بالنفس قد سجلت فروقا ذات دلالة على المجموعة الضابطة في القياس البعدي لدرجة الثقة بالنفس ودرجة الأداء.

قام توفيق (١٩٨٢) بدراسة هدفت للتعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على عامل الخوف لدى الشباب قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة,حيث استخدم المنهج التجريبي. وأشارت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا في المخاوف الخاصة بين المجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التعليمي المقترح والمجموعة لضابطة التي طبقت البرنامج التقليدي وأشارت النتائج أيضا إلى أن المجموعة التجريبية قد أحرزت فروق معنوية ببعض الاختبارات المهارية.

التعليق على الدراسات السابقة

يتضح من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة بأن:

هناك العديد من الدراسات التي تم أجراؤها لتعرف على أثر برنامج التدريب العقلي على تعلم وتحسين مستوى الأداء المهاري لمختلف الألعاب الرياضية كدراسة عبد زين وآخرون (٢٠٠٢) ودراسة عبيدات (٢٠٠٢) ودراسة قواقزة (٢٠٠١) ودراسة حتاملة (٢٠٠٣) ودراسة Stodel(2004) ودراسة Sterner(2001) وبتحليل هذه الدراسات لاحظت الباحثة أن أغلب الدراسات استخدمت المنهج التجريبي حيث طبقت برامج التدريب العقلي على المجموعة التجريبية وأكدت هذه الدراسات على أهمية وأثر التدريب العقلي بجميع أشكاله وأنواعه في تحسين وتعديل المهارات في جميع المراحل العمرية وأن للتدريب العقلي دور كبير في تحسن ورفع المستوى المهاري و التخفيف من الضغوط النفسية التي يمر بها المتعلم وخاصة في رياضة السباحة وهذا يتفق مع دراسة أبو زمع (٢٠٠٦) وMicheal (٢٠٠٢) ودراسة Lyons (2004) ودراسة Morgan (2006) وهذا ما يتفق مع هدف هذه الدراسة الحالية.

وكما لاحظت أن هناك دراسات تناولت أثر عامل الخوف على تعلم المهارات في السباحة بدون استخدام التدريب العقلي كوسيلة لتخفيف حدة أثر عامل الخوف كدراسة توفيق(١٩٨٢) والحايك وجابر (٢٠٠٤) وعبد الهادي وعلي (١٩٩٠). وجميعها أشارت إلى أن الحد من عامل الخوف و إكساب المتعلم الثقة بالنفس لها أثر كبير في سهولة تعليم واكتساب المهارات الأساسية في السباحة.

واستفادت الباحثة من الاطلاع على هذه الدراسات السابقة الوصول إلى الصورة البحثية المناسبة لهذه الدراسة التي تقوم بها وكما يلي :

- فهم مشكلة الدراسة .
- صياغة الأهداف والفرضيات المناسبة لهذه الدراسة.
- استخدام الأدوات والوسائل والاختبارات المناسبة.
- الاستفادة منها في تصميم البرنامج المقترح لهذه للدراسة.
- التعرف على الأساليب الإحصائية المستخدمة واختيار المناسب.
- الاستفادة منها في تدعيم نتائج الدراسة الحالية.

وأهم ما يميز هذه الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة

هو اعتقاد الباحثة أن الدراسة الحالية قد تكون أول دراسة في الأردن تبحث تأثير التدريب العقلي على الضغوط النفسية وعامل الخوف من الماء خاصة في السباحة إلى جانب الأداء المهاري.

مصطلحات الدراسة

- **التدريب العقلي**

نوع من التدريب يهدف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء وتطوير نوعية نظام التدريب,مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والأعداد للمنافسات.(الوسيمي,١٩٩٩)

- **الخــوف**

ظاهرة من ظواهر رد الفعل السلبي على الخصائص الذاتية ويظهــر عنــد الأفــراد بأسلوب خاص يرتبط جوهريا بوظائف التعلم فتحدث الاضطرابات المعيقة. (النقيب,١٩٩٠)

- **السبــاحة**

السباحة مثلها مثل أي مهارة طبيعية يقوم بها الإنسان, تقوم على بعــض المهــارات الأساسية, التي في مجموعها معا تشكل الحركات الأساسية لحركة الإنسان داخل المــاء مــن خلال السباحة.(عبدالفتاح,١٩٩٠).

محددات الدراسة:

- المحدد المكاني: مسبح كلية علوم الرياضة/جامعة مؤتة/عمان/ الأردن.
- المحدد الزماني: العام الجامعي ٢٠٠٩/٢٠١٠.
- المحدد البشري: طالبات كلية علوم الرياضة فــي جامعــة مؤتــة للعــام الدراســي والمسجلات في مساق السباحة (١) والبالغ عددهم (٢٧) طالبة.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

- منهجية الدراسة.
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- متغيرات الدراسة.
- أدوات الدراسة.
- إجراءات الدراسة

إجراءات الدراسة

منهجية الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها,كما استخدمت تصميم المجموعات المتكافئة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من الطالبات المسجلات لمساق السباحة (١) والبالغ عددهن (٢٧) طالبا وطالبة في كلية علوم الرياضة/ جامعة مؤتة.

عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على الطالبات المسجلات لمساق السباحة (١) حيث بلغ عددهم (٢٧) وقد تم استبعاد (٧) طالبات لتغيبهن أكثر من ٣ أيام أثناء تطبيق البرنامج وبذلك أصبحت عينة الدراسة (٢٠) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين:

١.المجموعة التجريبية وتكونت من (١٠) طالبات وتتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة باستخدام برنامج التدريب العقلي.

٢.المجموعة الضابطة وتكونت من (١٠) طالبات وتتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة بالطريقة التقليدية.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: برنامج التدريب العقلي المقترح

المتغير التابع : عامل الخوف من الماء.

بعض المهارات الأساسية في السباحة

تكافؤ العينة

لقد عمدت الباحثة إلى إيجاد التكافؤ بين مجموعتي الدراسة في بعض المتغيرات التي قد يكون لها أثر على نتائج الدراسة بناء على أراء الخبراء وما ورد في الدراسات السابقة وهذه المتغيرات هي (العمر,الطول,الوزن) والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول رقم ١. يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين في متغيرات (العمر,الطول,الوزن)

المتغير	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
العمر	سنة	تجريبية	٢٠,١٠	٠,٨٨	٠,٠٠	١,٠٠
		ضابطة	٢٠,١٢	٠,٩٩		
الطول	متر	تجريبية	١٦١,٢٠	٥,١٨	١,٢٩	٠,٢١٣
		ضابطة	١٥٧,٤٠	٧,٧٢		
الوزن	كيلوغرام	تجريبية	٥٧,٠٠	٥,٠٦	١,٠٧	٠,٢٩٨
		ضابطة	٥٣,٠٠	١٠,٦٧		

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = بدرجة حرية = ١٨

يبين الجدول رقم (٢) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين في متغيرات العمر والطول والوزن وتبين قيمة مستوى الدلالة البالغة ١,٠٠ لمتغير العمر و٠,٢٣١ لمتغير الطول و ٠,٢٩٨ لمتغير الوزن والمرافقة لقيمة ت المحسوبة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي في هذه المتغيرات وبالتالي الاستنتاج بتكافؤهما في هذه المتغيرات حيث أن جميع قيم مستوى الدلالة كانت اكبر من ٠,٠٥.

وتم أيجاد التكافؤ بين مجموعتي الدراسة في متغير عامل الخوف من الماء والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول رقم ٢. المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين في متغير عامل الخوف في القياس القبلي

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الخوف	تجريبية	١,٦٥	٠,٢١	٠,٢٢	٠,٨٢٨
	ضابطة	١,٦٨	٠,٤٣		

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = بدرجة حرية = ١٨

يبين الجدول رقم (٢) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين في في متغير عامل الخوف في القياس القبلي وتبين قيمة مستوى الدلالة البالغة ٠,٨٢٨ والمرافقة لقيمة ت المحسوبة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمتغير عامل الخوف وبالتالي الاستنتاج بتكافؤهما في هذا المتغير حيث أن قيمة مستوى الدلالة كانت اكبر من ٠,٠٥.

كم تم إيجاد التكافؤ في متغيرات الأداء المهاري , والجدول رقم (٣) يبين ذلك. علما بأن مستوى الأداء المهاري لدى أفراد عينة الدراسة كان ضعيفا قبل الشروع بتطبيق البرنامج المقترح.

جدول رقم ٣. المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين في مهارات السباحة في القياس القبلي

المهارة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
كتم النفس (ثانية)	تجريبية	١٨,١٠	٥,١١	٠,٢٣	٠,٨١٥
	ضابطة	١٧,٦٠	٤,٢٥		
توقيت التنفس (مرة)	تجريبية	١٧,٣٠	٢,٦٧	٠,٣٥	٠,٧٢٦
	ضابطة	١٧,٨٠	٣,٥٥		
طفو افقي على البطن (ثانية)	تجريبية	١٤,٦٠	٣,٦٦	٠,٠٥	٠,٩٥٣
	ضابطة	١٤,٧٠	٣,٨٦		
طفو افقي على الظهر (ثانية)	تجريبية	١٠,٠٠	٤,٢٤	٠,٢٤	٠,٨١٠
	ضابطة	١٠,٥٠	٤,٨٨		
الانزلاق على البطن (متر)	تجريبية	٢,٤٥	٠,٥٤	٠,٣٩	٠,٦٩٥
	ضابطة	٢,٥٣	٠,٣٣		
الانزلاق على الظهر (متر)	تجريبية	١,٨٦	١,٠٠	٠,١٦	٠,٨٦٩
	ضابطة	١,٧٩	٠,٨٦		
ضربات الرجلين على البطن (متر)	تجريبية	٣,١٠	٠,٥٧	٠,٧٢	٠,٤٧٦
	ضابطة	٣,٢٧	٠,٤٧		
ضربات الرجلين على الظهر (متر)	تجريبية	٢,٠٨	١,١٢	٠,١١	٠,٩٠٨
	ضابطة	٢,١٤	١,١٧		

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = بدرجة حرية = ١٨

يبين الجدول رقم (٣) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين في مهارات السباحة قيد الدراسة في القياس القبلي وتبين قيم مستوى الدلالة المرافقة لقيمة ت المحسوبة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي في هذه المتغيرات وبالتالي يمكن الاستنتاج بتكافؤهما في هذه المتغيرات حيث أن جميع قيم مستوى الدلالة كانت اكبر من(٠,٠٥).

أدوات الدراسة

استخدمت الباحثة الأدوات والاختبارات التالية في إجراء هذه الدراسة:

أولا: الأدوات والأجهزة

- جهاز لقياس الطول بالسنتيمتر (الرستامتير).
- جهز لقياس الوزن بالكيلو غرام (الميزان الطبي).
- جهاز كمبيوتر محمول نوع dell.
- استمارة تسجيل البيانات ملحق رقم (٨).
- الأدوات والأجهزة المساعدة على التعلم (الطوافات, الأطواق ..... الخ)
- شريط القياس لقياس المسافة.
- ساعة توقيت.
- صافرة.
- فرشات جمباز.

ثانيا: الاختبارات المستخدمة

-الاختبارات النفسية

١. مقياس الخوف من الماء: الذي قام بوضعه محمد علاوي (١٩٩٨) لقياس حدة الخوف من الماء عند المبتدئين وتبلغ عبارات المقياس (٣٣) عبارة سالبة, وتم توزيع سلم الاستجابة من (١،٢،٣) حسب المقياس الثلاثي للاستجابة (نعم, غير متأكد, لا) وملحق رقم (٧).وكانت الدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (٣٣) درجة في حدها الأدنى و (٩٩) درجة في حدها الأعلى, والدرجة العالية تشير إلى زيادة حدة الخوف من الماء ومن تعلم السباحة, والدرجة المنخفضة تشير إلى قلة حدة الخوف من الماء ومن تعلم السباحة والجدول رقم (٤) يوضح سلم تفسير الدرجة.

جدول رقم ٤. سلم الاستجابة

لمقياس الخوف من الماء

مستوى الاستجابة	الدرجة
قليلة	١-١،٦٦
متوسطة	١،٦٧-٢،٣٣
كبيرة	٢،٣٤-٣،٠٠

-الاختبارات المهارية

من خلال الاطلاع على العديد من الأدب التربوي في هذا المجال, اعتمدت الاختبارات المهارية التالية لمناسبتها للدراسة وتم تطبيقها بعد أيجاد صدقها وثباتها وهذه الاختبارات هي :

١. كتم النفس/ ث .
٢. توقيت التنفس/ مرة .
٣. الطفو الأفقي على البطن/ث .
٤. الطفو الأفقي على الظهر/ث.
٥. الانزلاق على البطن/م .
٦. الانزلاق على الظهر/م .
٧. ضربات الرجلين على البطن/م .
٨. ضربات الرجلين على الظهر/م .

والملحق رقم (٥) يوضح وصفا لكل اختبار وطريقة أدائه.

الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٠/٢/١٤ على عينة قوامها (١٠) طالبات خارج عينة الدراسة,حيث تم اختيارها بشكل عشوائي من مجتمع الدراسة الأصلي, وقامت الباحثة بإعادة التجربة للمرة الثانية بعد أسبوع وعلى نفس العينة **(Test-Reteset)** وكان الهدف من هذه الدراسة هو:

١. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومدى مناسبتها لتحقيق أهداف الدراسة.
٢. التأكد أن أفراد العينة الاستطلاعية تفهموا إجراءات الاختبار بشكل جيد.
٣. توزيع وتنظيم العمل بين المجموعتين وتنظيم الوقت أيضا .
٤. الإحاطة بكيفية تنظيم لإرشادات والتعليمات لمفردات الاختبار وتوضيحها لعينة الدراسة قبل إجراء الدراسة وأثناءها.

صدق الاختبارات

١. قامت الباحثة بالاطلاع على نماذج متعددة لاختبارات المهارات الأساسية بالسباحة من خلال حصر واستعراض المراجع والدراسات السابقة ابو زمع (٢٠٠٧) والحايك و جابر(٢٠٠٤) وراتب وآخرون(١٩٩٨) وذياب (٢٠١٠) و الكيلاني (٢٠٠٣) وبدر (٢٠٠٦) و أبو عيد (٢٠٠٤) والتي تتناسب مع طبيعة المرحلة العمرية لعينة الدراسة الحالية, حيث أجمعت هذه المراجع والدراسات على صدق الاختبارات المستخدمة وكذلك ملائمتها لقياس متغيرات الدراسة.

٢. كما قامت الباحثة بعرض اختبارات الدراسة على عدد من المحكمين والخبراء من أصحاب الاختصاص بغرض التأكد من صدقها حيث طلب منهم اختيار أهم الاختبارات التي تتناسب مع أهداف ومتغيرات الدراسة. حيث أجمع الخبراء على الاختبارات التالية (كتم التنفس,توقيت التنفس,الطفو على البطن,الطفو على الظهر,الانزلاق على البطن, الانزلاق على الظهر, وضربات الرجلين على البطن وضربات الرجلين على الظهر).والملحق رقم (١١) يبين أسماء المحكمين والخبراء الذين قاموا بتحكيم اختبارات الدراسة.

٣. مقياس الخوف من الماء الذي قام بوضعه محمد علاوي (١٩٩٨) لقياس حدة الخوف من الماء عند المبتدئين, ويرجع اختيار هذا المقياس إلى مدى مناسبته لعينة الدراسة إلى جانب أنه تم تطبيقه وكانت معاملاته العلمية عالية هذا بالإضافة إلى سهولة تطبيقه وتصحيحه وتم عرضه على مجموعة من الخبراء من ذي الاختصاص حيث اجمع الخبراء على ملائمته ومناسبته لعينة الدراسة. والملحق رقم (١٠) يبين أسماء المحكمين والخبراء الذين قاموا بتحكيم المقياس.

ثبات الاختبارات

قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه(**Test-Retest**) على عينة قوامها (١٠) طالبات من خارج عينة الدراسة بتاريخ ٢٠١٠/٢/١٤ وبفاصل زمني بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني مدته أسبوع وتحت نفس الظروف والشروط حيث بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس الخوف من الماء الفا كرونباخ (٠,٨٦٢) وهذا يدل على ثبات المقياس وملحق رقم (١٢) يوضح ذلك. والجدول رقم (٥) يوضح معامل الثبات لاختبارات المهارات الأساسية بالسباحة.

جدول رقم ٥. نتائج معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين

الاول والثاني لمهارات السباحة

المهارات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
كتم النفس (ثانية)	١٨,١٠	٤,٦١	١٧,٥٠	٣,٨١	٠,٧٩٥	٠,٠٠٦
توقيت التنفس (مرة)	١٩,٢٠	٣,١٩	١٩,٣٠	٢,٢٦	٠,٨٥٣	٠,٠٠٢
طفو افقي على البطن (ثانية)	١٥,١٠	٣,٢١	١٤,٨٠	٢,٩٤	٠٩٠٩	٠,٠٠٠
طفو افقي على الظهر (ثانية)	١١,٥٠	٢,٩٥	١١,١٠	٢,٩٢	٠,٧٥٣	٠,٠١٢
الانزلاق على البطن (متر)	٢,٤٤	٠,٣٤	٢,٥٣	٠,٤١	٠,٧٢٨	٠,٠١٧
الانزلاق على الظهر (متر)	٢,١٩	٠,٥٠	٢,٢٥	٠,٥١	٠,٩٦٥	٠,٠٠٠
ضربات الرجلين على البطن (متر)	٣,١١	٠,٥١	٣,١٨	٠,٥٠	٠,٨٢٥	٠,٠٠٣
ضربات الرجلين على الظهر (متر)	٢,٦٤	٠,٣١	٢,٦١	٠,٢٨	٠,٩٥٣	٠,٠٠٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = بدرجة حرية = ٨

يبين الجدول رقم (٥) قيم نتائج معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني لمهارات السباحة قيد الدراسة وتبين قيم مستوى الدلالة المحسوبة والمرافقة لقيمة معامل الارتباط وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني على جميع مهارات السباحة قيد الدراسة مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات حيث أن جميع قيم مستوى الدلالة كانت اقل من القيمة ٠,٠٥.

برنامج التدريب العقلي المقترح

هدف البرنامج

يهدف برنامج التدريب العقلي إلى تعلم واكتساب المهارات الأساسية بالسباحة وذلك من خلال تقسيمها إلى مهارات وتصور كل مهارة على حده ومن ثم تصور الأداء المهاري.

محتوى البرنامج

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة شمعون(١٩٩٦) وابو زمع(٢٠٠٧) وعبيدات(٢٠٠٢) وجرادات(٢٠٠٤) وقع اختيار الباحثة على برنامج أبو الكشك (١٩٩٦) وذلك بعد إجراء بعض التعديلات عليه بما يتناسب وطبيعة مهارات السباحة وسهولة تطبيقه وتركيز أبعاده على أجزاء المهارات الحركية لأي مهارة بطريقة مترابطة ومتتالية والذي يهدف إلى اكتساب المهارات الأساسية بالسباحة ,ويحتوي البرنامج على ثلاثة أبعاد رئيسية هي:

- استرجاع المهارة الحركية عقليا في الشكل المثالي لها دون توقف من البداية وحتـــى النهاية.
- استرجاع المهارة الحركية عقليا مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء المهاري.
- استرجاع المهارة الحركية عقليا مع التركيز على انقباضات العضلات كما لو كانـــت تؤدى فعلا.

ثم يلي ذلك التدريب العقلي من خلال التركيز على استرجاع أجزاء المهارة الحركية عقليا مترابطة ومتصلة وبنفس التوقيت,والملحق رقم (٣) يوضح برنامج التدريب العقلي المقترح. وتم أيضا تحديد مدة البرنامج حيث بلغت ثمانية أسابيع بواقع وحدتين أسبوعيا وبواقع ٢٠د من كل وحدة من وحدات برنامج التدريب العقلي,وقد تم عرض المحتوى برنامج التدريب العقلـــي على (٨) خبراء ممن يحملون درجة الدكتوراه في التربية الرياضـــية وفـــي علـــم الـــنفس الرياضي وذلك للتعرف على مدى مناسبة البرنامج للتطبيق وبعد أجراء بعض التعديلات أجمع الخبراء على صلاحية البرنامج والملحق رقم (٩) يوضح قائمة لجنة التحكيم.

تطبيق برنامج التدريب العقلي

لقد تم تطبيق برنامج التدريب العقلي على المجموعـــة التجريبيـــة مـــصاحبا للتعلـــيم المهاري بمعدل جرعتين تدريبية أسبوعيا ولمدة زمنية مقدارها (٢٠) دقيقة قبل بداية الـــدرس حيث كانت مدة الدرس ساعة ونصف من كل يوم الاثنين والأربعاء ,حيث تلقـــت المجموعـــة التجريبية كيفية تعلم وتطبيق آلية التدريب العقلي في تعلم وتحسن مستوى الأداء المهاري حيث تقوم الطالبة بتصور الأداء الحركي والمرافق والأحداث وجميع الأبعاد,وتتدرب على الـــتحكم الذاتي وتركيز الانتباه وعزل التفكير والتدريب الجيد على الاسترخاء مع استرجاع النـــواحي الفنية مع الأخذ بعين الاعتبار التركيز على الأداء الصحيح والتركيز على التنفس المـــصاحب للأداء, والمقدرة على تفهم الإطار المرجعي العام للمهارة

ويلي ذلك استرجاع المهارة عقليا مع التركيز على انقباضات العضلات كما لو كانت تؤدى فعلا. ثم بعد ذلك التركيز على أسلوب أداء المهارة والنواحي الفنية التي تتضمنها حيث أخذ بعين الاعتبار السرعة والإيقاع الحركي والتدريب الفعلي في نفس السرعة وعامل الزمن حيث أن تصور الأداء دون التركيز على السرعة المطلوبة لا يسهم في إيجاد الميزات التـــي تعمل على التحكم الذاتي.

المراحل الإجرائية للدراسة

١. مخاطبة جامعة مؤتة /كلية علوم الرياضة .

٢. التأكد من صلاحية المسبح والأدوات وأجهزة الحاسوب في الجامعة.

٣. تم تحديد أيام الاثنين والأربعاء من كل أسبوع لتعليم المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة من الساعة(٢-٣,٣٠) مساء.

٤. التأكد من وجود العينة بنفس الشروط المطلوبة في هذه الدراسة.

٥. إعداد الاختبارات المهارية المتعلقة بالسباحة وبرنامج التدريب العقلي.

٦. إجراء الاختبارات اللازمة على العينة الاستطلاعية لإجراء المعاملات العلمية لها.

٧. توزيع العينة وتقسيمها إلى مجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة).

٨. قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلية لعينة الدراسة النفسية والمهارية في تاريخ ٢٠١٠/٢/٢٢.

١٠.تم تطبيق البرامج التعليمية على النحو التالي :

- المجموعة التجريبية : طبق عليها برنامج التدريب العقلي المصاحب للبرنامج التقليدي.
- المجموعة الضابطة : طبق عليها البرنامج التقليدي وبنفس المعدل الزمني وبنفس الظروف ولم يكن هناك اختلاف سوى في الجزء الخاص بالتدريب العقلي.

١١.بعد ما طبقت العينة البرامج المقررة لها تم أجراء الاختبارات البعدية وبنفس الظروف والشروط التي طبقت فيها الاختبارات القبلية وتم ذلك في تاريخ ٢٠١٠/٤/٢٦.

١٢.جمع نتائج الاختبارات القبلية و البعدية وتصنيفها وتبويبها تمهيدا للمعالجات الإحصائية

المعالجات الإحصائية

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقق من فرضيات الدراسة حيــث تــم استخدام برنامج (SPSS) لإيجاد :

١. المتوسط الحسابي.

٢. الانحراف المعياري.

٣. معامل الارتباط بيرسون.

٤. اختبار T-Test.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج

مناقشة النتائج

ولتحقيق فرضية الدراسة الأولى

والتي تنص على أن (برنامج التدريب العقلي له تأثير دال إحصائيا على الحد من عامل الخوف لدى أفراد المجموعة التجريبية). فقد قامت الباحثة باحتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وللتأكد من دلالة فروق المتوسطات بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فقد قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة حيث يوضح الجدول رقم (٦) هذه النتائج.

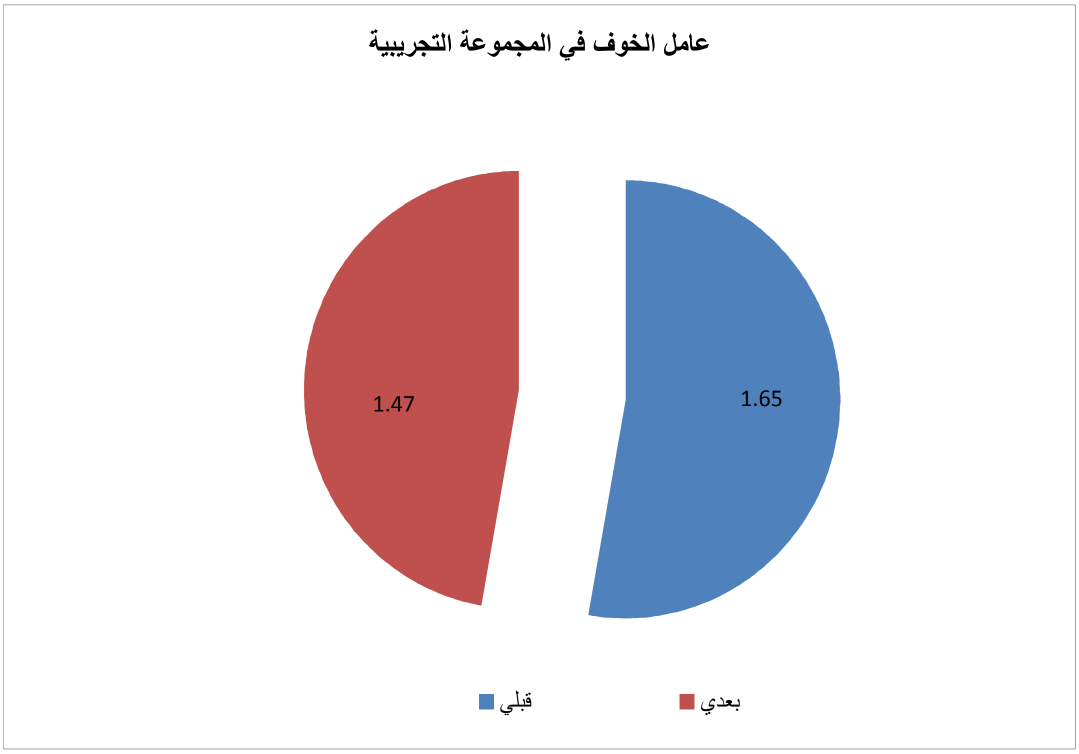
جدول ٦. المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة
بين القياسين القبلي والبعدي في عامل الخوف لأفراد المجموعة التجريبية

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الخوف	قبلي	١,٦٥	٠,٢١	٢,٠١	٠,٠٧٥
	بعدي	١,٤٧	٠,٢١		

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = بدرجة حرية = ٩

يبين الجدول (٦) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي في عامل الخوف لأفراد المجموعة التجريبية وتبين قيمة مستوى الدلالة البالغة ٠,٠٧٥ والمرافقة لقيمة ت المحسوبة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في متغير عامل الخوف حيث أن قيمة مستوى الدلالة كانت اكبر من ٠,٠٥

ويوضح الشكل رقم (١) المتوسطات الحسابية لمتغير عامل الخوف في القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية.



الشكل رقم (١) المتوسطات الحسابية لمتغير عامل الخوف في القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية.

يتضح من الجدول رقم(٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في متغير عامل الخوف.

وتعزي الباحثة ذلك إلى عدم تأثير برنامج التدريب العقلي بشكل واضح على الحد من عامل الخوف الذي قد يكون بسبب تزامن بداية البرنامج التدريب العقلي مع مهارات الإحساس والتعود على الماء والتي كنت ضمن البرنامج التقليدي أو لعدم كفاية الوحدات التدريبية الأسبوعية. بالإضافة إلى أن عامل الخوف يتلاشى في بداية البرنامج التعليمي فلم يكن للبرنامج أثر كبير على الحد من عامل الخوف.

وترى الباحثة أنه لا يمكن تجاهل دور التدريب العقلي في التخفيف من الضغوط النفسية ومساعدة المتعلم على اكتساب المهارات الحركية .

وبالنظر إلى الجدول يتضح أن هناك فرق في المتوسطات الحسابية بين القياس القبلي والقياس البعدي وهذا يشير إلى تحسن طفيف وهذا يدل على أثر التدريب العقلي على الحد من عامل الخوف ولكن بدون دلالة إحصائية.

وهذا ما أكده Martin,et.al (١٩٩٤) بأن التدريب العقلي أحد العوامل التي تساهم بمزيد من الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الايجابية التي تؤدي إلى الأداء الأفضل .

إذ أشار شمعون إسماعيل (٢٠٠١) إلى أن التدريب العقلي يساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى أفضل مستوى.

وهذا يتفق مع دراسة كل من أبو زمع (٢٠٠٧) ودراسة ميرفت (٢٠٠٥) ودراسة Nichola,et al (٢٠٠٦) ودراسة Morgan (٢٠٠٦) والتي أجمعت على ان التدريب العقلي يتضمن مهارات تساعد على تخفيف الضغوط والتوتر الذي يرافق عملية التعلم.

<u>وللتحقق من الفرضية الثانية</u>

والتي تنص على أن (برنامج التدريب العقلي له تأثير دال إحصائيا على تعلم بعض مهارات السباحة لدى أفراد المجموعة التجريبية). فقد قامت الباحثة باحتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وللتأكد من دلالة فروق المتوسطات بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فقد قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة حيث يوضح الجدول رقم (٧) هذه النتائج.

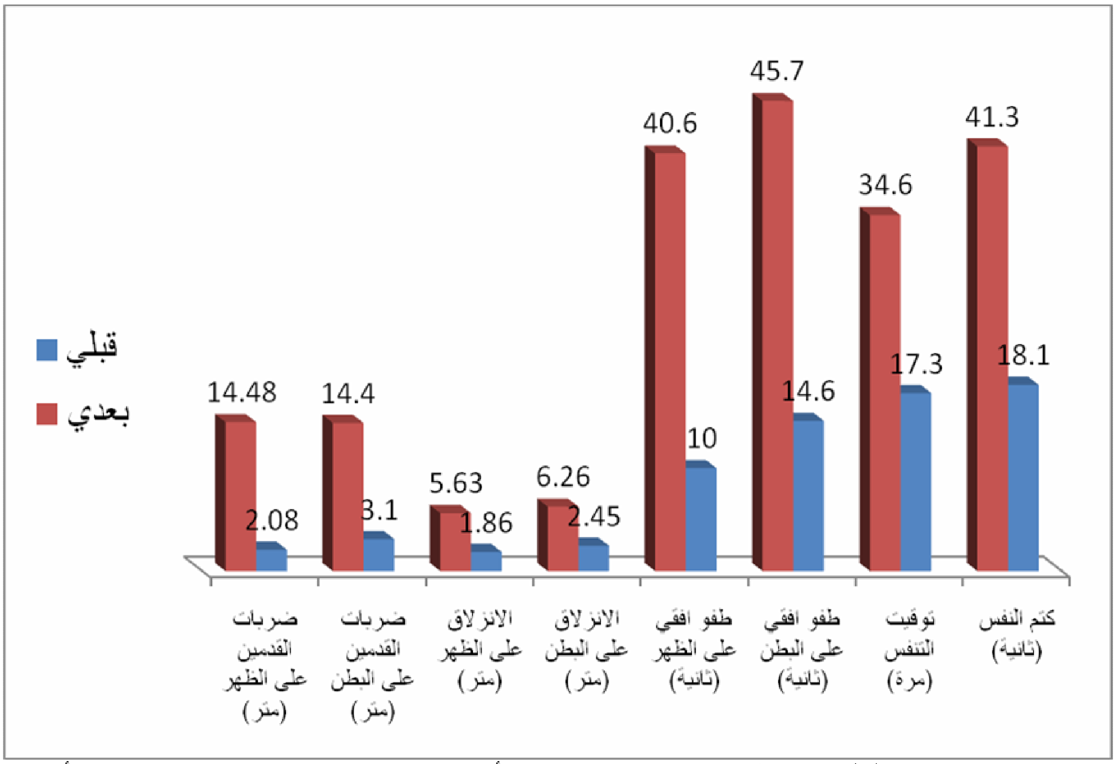
جدول ٧. المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)
المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي في مهارات السباحة لأفراد المجموعة التجريبية

المهارة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
كتم النفس (ثانية)	قبلي	١٨,١٠	٥,١١	١١,٨٣	٠,٠٠٠
	بعدي	٤١,٣٠	٢,٨٧		
توقيت التنفس (مرة)	قبلي	١٧,٣٠	٢,٦٧	١١,٩٠	٠,٠٠٠
	بعدي	٣٤,٦٠	٣,٦٠		
طفو افقي على البطن (ثانية)	قبلي	١٤,٦٠	٣,٦٦	١٨,٩٣	٠,٠٠٠
	بعدي	٤٥,٧٠	٢,٩١		
طفو افقي على الظهر (ثانية)	قبلي	١٠,٠٠	٤,٢٤	١٥,٤٦	٠,٠٠٠
	بعدي	٤٠,٦٠	٢,٥٥		
الانزلاق على البطن (متر)	قبلي	٢,٤٥	٠,٥٤	٢٧,٣٣	٠,٠٠٠
	بعدي	٦,٢٦	٠,٧٠		
الانزلاق على الظهر (متر)	قبلي	١,٨٦	١,٠٠	١٠,٧٥	٠,٠٠٠
	بعدي	٥,٦٣	٠,٥٢		
ضربات الرجلين على البطن (متر)	قبلي	٣,١٠	٠,٥٧	٧,٩٨	٠,٠٠٠
	بعدي	١٤,٤٠	٤,٥٠		
ضربات الرجلين على الظهر (متر)	قبلي	٢,٠٨	١,١٢	٣٠,٤٣	٠,٠٠٠
	بعدي	١٤,٤٨	٠,٣٧		

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = بدرجة حرية = ٩

يبين الجدول (٧) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي في مهارات السباحة لأفراد المجموعة التجريبية وتبين قيم مستوى الدلالة المرافقة لقيمة ت المحسوبة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في هذه المتغيرات حيث أن جميع قيم مستوى الدلالة كانت اقل من ٠,٠٥ وقد كانت هذه الدلالة لصالح القياس البعدي وذلك حسب ما تبينه قيم المتوسطات الحسابية المبينة في الجدول.

ويوضح الشكل رقم (٢) المتوسطات الحسابية لمتغيرات الأداء المهاري في القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية.



الشكل رقم (٢) المتوسطات الحسابية لمتغيرات الأداء المهاري في القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية.

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات الأداء المهاري لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة هذه الفروق بين القياس القبلي البعدي إلى انتظام الطالبات ببرنامج التدريب العقلي الذي شجع على استثارتهم وتشويقهم وزيادة تركيزهم الذي بدوره أعطاهم قدر

من الثقة النفس عند أداء المهارات وخاصة عندما إدراكهم ذلك من خلال إحساسهم بسهولة تعلمهم للمهارات.

وهذا ما أكده جلال وعلاوي (١٩٨٢) على أن التصور الحركي للمهارة تعطي اللاعب المزيد من الثقة والتخلص من الأداء الغير مرغوب فيه.

وهذا ما أشار اليه راتب (١٩٩٥) بأن التصور السليم للأداء سيؤدي إلى النجاح بأداء الحركات.

وترى الباحثة أن التدريب العقلي يؤثر في تحسين التركيز والتصور وفي وصول الفرد إلى حالة من الاسترخاء تساعده على تعلم المهارة وإتقانها.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع كل من دراسة جرادات (٢٠٠٤) ودراسة عبيدات (٢٠٠٢) ودراسة أبو زمع (٢٠٠٧) ودراسة رحاحلة (٢٠٠٠) ودراسةMorgan (2006) ودراسة Orlike(1992) وبذلك تحقق الفرض الثاني للدراسة.

<u>وللتحقق من الفرضية الثالثة</u>

والتي تنص على (وجود فروق ذات دلالة إحصائية للبرنامج المقترح على عامل الخوف في القياس البعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية). فقد قامت باحتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وللتأكد من دلالة فروق المتوسطات بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فقد قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة حيث يوضح الجدول رقم (٨) هذه النتائج

جدول ٨. المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعتين في في متغير عامل الخوف في القياس البعدي

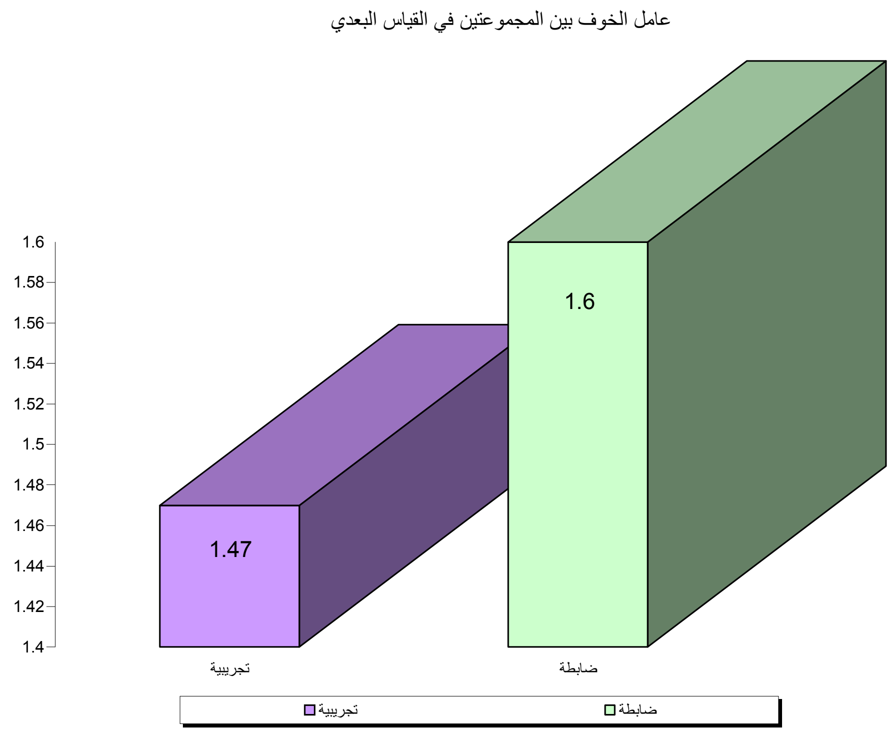
المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الخوف	تجريبية	١,٤٧	٠,٢١	٠,٨٣	٠,٤١٢
	ضابطة	١,٦٠	٠,٤٥		

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = بدرجة حرية = ١٨

يبين الجدول (٨) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين في متغير عامل الخوف في القياس البعدي وتبين قيمة مستوى الدلالة البالغة ٠,٤١٢ والمرافقة لقيمة ت المحسوبة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغير عامل الخوف حيث أن قيمة مستوى الدلالة كانت اكبر من ٠,٠٥

ويوضح الشكل رقم (٣) المتوسطات الحسابية لمتغير عامل الخوف في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل رقم (٣) المتوسطات الحسابية لمتغير عامل الخوف في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

يتضح من الجدول رقم (٨)عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في متغير عامل الخوف.

وتعزي الباحثة ذلك إلى أن كل من المجموعة التجريبية والضابطة قد خضعا إثناء التعليم المهاري لنفس البرنامج وقد أحتوى على تمارين الإحساس بالماء والثقة بالنفس بالإضافة إلى وجود منقذة سباحة وتوافر عوامل الأمن والسلامة مما أدى إلى إزالة عامل

الخوف لديهم مع تحسن قليل فقط للمجموعة التجريبية نتيجة استخدامها التدريب العقلي لكـــن دون دلاله إحصائية وحسب سلم الاستجابة الذي يشير إلى استجابة قليلية.

وترى الباحثة أن تمارين الإحساس بالماء والمشي بالماء والسباحة والعينين مفتوحتين التي احتواها البرنامج التقليدي قد لعبت دور كبير في إزالة عامل الخوف لديهم. والتي جـــزء منها يعتمد على استخدام الأدوات المساعدة في التعلم (الطوافات, الأطواق, الأعمدة المتصلة) التي تعمل دور كبير في إزالة عامل الخوف عند المبتدئين .

ويتفق هذا مع عبدالفتاح (١٩٩٠) حيث أشار إلى أن عملية التخلص من الخــوف لا تأتي إلا إذا كان هناك صداقة مع الماء ولا تأتي هذه الصداقة إلا من خـــلال ممارســـة هـــذه المهارات البسيطة.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه كاظم وآخرون (١٩٩٨) أن اســـتخدام الأدوات المـــساعدة تساعد على التغلب على الخوف فعند استخدامها تجد أن المتعلم يعطيه اهتماما وتركيزا لكيفية استخدم هذه الأدوات وذلك يساعد على التخفيف من صدمة الخوف.

ويتفق مع الباجوري (١٩٨٨) بان استخدام الوسائل التعليمية المساعدة يزيد من سرعة تعلم مهارات السباحة نتيجة مساهمتها في إزالة عامل الخوف

وهذا ما أكده إسماعيل ورجاء (٢٠٠٤)وتوفيق (١٩٨١) بأنه عندما يـــشعر الإنـــسان بالخوف يفقد الثقة ويتردد بالأداء .

حيث أشار كاظم وآخرون (١٩٩٨)أن لكي يشعر الفرد بالأمان يجب أن يكون لديـــه المقدرة على السباحة تحت الماء وفتح العينين بالإضافة إلى الوثب بالماء التي تساعد المبتدى على اكتساب الثقة بالنفس.

وهذا يتفق مع دراسة الحايك وجابر (٢٠٠٤) ودراسة عبد الهـــادي وعلـــي (١٩٩٠) ودراسة Lyons (٢٠٠٤) على أن هناك علاقة ايجابيه بين الثقة بالنفس وتعلـــم مهـــارات السباحة وان البرنامج التعليمي مبني على أسس سليمة يؤدي إلى الحـــد مـــن الخـــوف عنـــد المبتدئين.

<u>ولتحقق من الفرضية الرابعة</u>

والتي تنص على (وجود فروق ذات دلالة إحصائية للبرنامج المقترح على بعـض مهارات السباحة في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة).فقد قامت الباحثـة باحتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وللتأكد من دلالة فروق المتوسطات بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فقد قامت الباحثة باستخدام اختبـار (ت) للعينـات المترابطة حيث يوضح الجدول رقم (٩) هذه النتائج.

جدول ٩. المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة
بين المجموعتين في مهارات السباحة في القياس البعدي

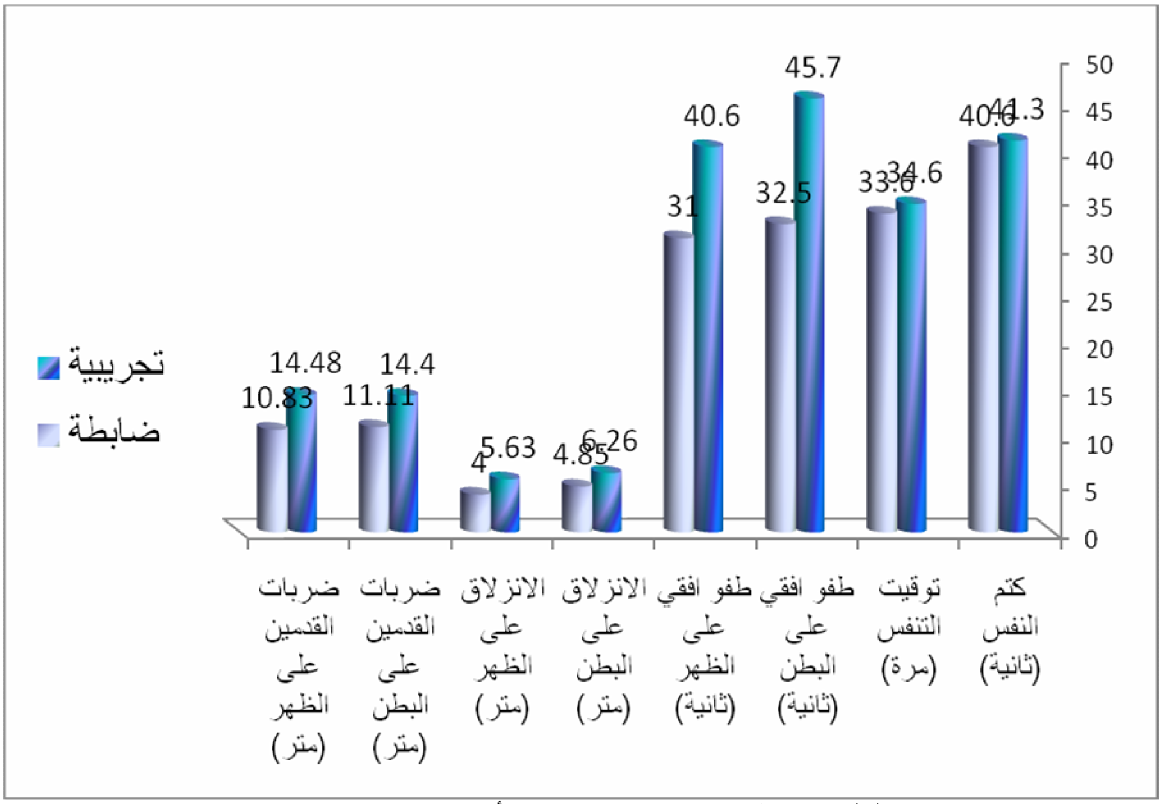
المهارة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
كتم النفس (ثانية)	تجريبية	٤١,٣٠	٢,٨٧	٠,٣٩	٠,٧٠١
	ضابطة	٤٠,٦٠	٤,٩٠		
توقيت التنفس (مرة)	تجريبية	٣٤,٦٠	٣,٦٠	٠,٦١	٠,٥٤٩
	ضابطة	٣٣,٦٠	٣,٧٢		
طفو افقي على البطن (ثانية)	تجريبية	٤٥,٧٠	٢,٩١	١١,١٣	٠,٠٠٠
	ضابطة	٣٢,٥٠	٢,٣٧		
طفو افقي على الظهر (ثانية)	تجريبية	٤٠,٦٠	٢,٥٥	٧,٨٥	٠,٠٠٠
	ضابطة	٣١,٠٠	٢,٩١		
الانزلاق على البطن (متر)	تجريبية	٦,٢٦	٠,٧٠	٤,٥١	٠,٠٠٠
	ضابطة	٤,٨٥	٠,٧٠		
الانزلاق على الظهر (متر)	تجريبية	٥,٦٣	٠,٥٢	٨,٩٥	٠,٠٠٠
	ضابطة	٤,٠٠	٠,٢٥		
ضربات الرجلين على البطن (متر)	تجريبية	١٤,٤٠	٤,٥٠	٢,٢٨	٠,٠٣٤
	ضابطة	١١,١١	٠,٦٣		
ضربات الرجلين على الظهر(متر)	تجريبية	١٤,٤٨	٠,٣٧	١٤,٦٣	٠,٠٠٠
	ضابطة	١٠,٨٣	٠,٦٩		

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = بدرجة حرية = ١٨

يبين الجدول (٩) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة بين المجموعتين في مهارات السباحة في القياس البعدي وتبين قيم مستوى الدلالة المرافقة لقيمة ت المحسوبة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مهـارتي **كـتم الـنفس (٠,٧٠١) و توقيت التنفس (٠,٥٤٩)** حيث يلاحظ إن قيم مستوى الدلالة لهذين المتغيـرين كانت <u>اكبر</u> من ٠,٠٥, إما بالنسبة لقيم مستوى الدلالة لباقي المهارات وهي: الطفو الأفقي على البطن ومهارة الطفو الأفقي على الظهر والانزلاق على الـبطن والانـزلاق علـى الظهـر وضربات القدمين على البطن وضربات القدمين على الظهر فقد كانت <u>اقل</u> من ٠,٠٥ مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في هذه المهارات وقد كانت هـذه الدلالـة

لصالح المجموعة التجريبية وذلك حسب ما تبينه قيم المتوسطات الحسابي ة المبينة في الجدول.

ويوضح الشكل رقم (٤) المتوسطات الحسابية لمتغيرات الأداء المهاري في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.



الشكل رقم (٤) المتوسطات الحسابية لمتغيرات الأداء المهاري في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

ويتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الأداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية.

وتعزي الباحثة ذلك إلى فعالية وتأثير برنامج التدريب العقلي على بعض متغيرات الأداء المهاري حيث أدى إلى زيادة أنجاز الطالبات .

وتشير النتائج إلى أن الفروق كانت دالة احصائيا في المهارات التي تتطلب قدر كبير من التفكير والتركيز والانتباه وهي (الطفو والانزلاق وضربات الرجلين) إذ أن هذه المهارات تمتاز بالتعقيد وصعوبة الحركة مقارنة بمهارتي الكتم وتوقيت التنفس فاستخدام المهارات

العقلية (التصور العقلي, وتركيز الانتباه ,والاسترخاء) قد كان لها أثر واضح في تحسين وتعلم مهارات السباحة لما تتطلبه هذه المهارات من تركيز وتسلسل في الأداء.

وتعزي الباحثة عدم وجود فروق دالة احصائيا في مهارتي كتم النفس وتوقيت التنفس إلى أن هذه المهارات لا تتطلب قدر من التفكير والتركيز لسهولتها وبساطتها ,إذ تعتمد على التدريب البدني واللياقة البدنية والسعة الحيوية للرئتين أكثر من اعتمادها على التدريب العقلي. وبالرغم من ذلك لا تقلل الباحثة من أهمية البرنامج التقليدي لما له من دور في تعلم المهارات لما يحتويه من وحدات تعليمية تخدم المهارات الأساسية.

وبشكل عام اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة ابو الكشك وخويلة (١٩٩٨) ودراسة عبيدات(٢٠٠٢) ودراسة حتاملة (٢٠٠٣) وأمين (٢٠٠٥) وأبو زمع (٢٠٠٧) الذين جميعا طبقوا برنامج للتدريب العقلي وتنمية المهارات العقلية كوسيلة تعليمية مساعدة بجانب البرامج المهارية إلى أن التدريب العقلي وما يتضمنه من مهارات تساعد على الاسترخاء والحد من عامل الخوف وبالتالي تحسين وإكتساب المهارات الحركية بصورة أسرع.

الفصل الخامس

- الاستنتاجات.
-
- التوصيات.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

١. أن عامل الخوف عند أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة قد تحسن بدرجة قليلة.
٢. التدريب العقلي لم يقلل من درجة الخوف عند أفراد المجموعة التجريبية.
٣. التدريب العقلي حسن من المستوى المهاري عند أفراد المجموعة التجريبية.
٤. تساوت المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارة كتم التنفس وتوفيت التنفس
٥. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مهارات الطفو على البطن والظهر والانزلاق على البطن والظهر وضربات الرجلين على البطن والظهر.

التوصيات

١. ضرورة زيادة عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بحيث لاتقل عن ثلاث وحدات تدريبية لتحدث تأثير على عامل الخوف.
٢. استخدام برنامج التدريب العقلي قيد الدراسة لتعليم هذه الفئة من المتعلمين.
٣. أجراء المزيد من الدراسات التي تتناول التدريب العقلي كوسيلة للحد من عامل الخوف.
٤. التأكيد على استخدام التدريب العقلي في تعليم بعض المهارات الأساسية في السباحة.
٥. أجراء المزيد من هذه الدراسات على بقية مهارات السباحة.

٦. ضرورة دراسة وسائل تعليمية مساعدة آخرى تساهم في الحد من عامل الخوف وتطوير مهارات السباحة.

المـــــــــراجع العربية

أبو الكشك, محمد (١٩٩٦) دراسة بعنوان **أثر استخدام برنامج التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية**, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية, جامعة الأسكندرية,كليى التربية الرياضية للبنات العدد١٠.

أبو زمع, علي (٢٠٠٧) **أثر استخدام برنامج مقترح بالتدريب العقلي في تعلم المهارات الأساسية لسباحة الظهر**,مجلة نظريات وتطبيقات, كلية التربية الرياضية للبنين,جامعة الأسكندرية, مجلد١(٦٣),٤٣٧-٤٦٤.

الرحاحلة, وليد (٢٠٠٠) أثر برنامج مقترح للتدريب البدني والمهاري والعقلي على تحسين كفاءة عدائي المسافات القصيرة, **مجلة دراسات الجامعة الأردنية** , مجلد ٢٧(١) ٩٤-١٠٣.

القط, محمد (٢٠٠٢) **الموجز في الرياضات المائية**, ط١,المركز العربي للنشر:القاهرة.

أمين, ميرفت (٢٠٠٥) تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري والرقمي للوثب الطويل لطالبات كلية التربية الرياضية, **مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية**, جامعة أسيوط, مجلد ٢٠(٣).

السويدي, أحمد حامد (٢٠٠٤) **أثر استخدام أسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة**,رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة الموصل, العرق.

الطالب, نزار والويس, كامل (١٩٩٣) **علم النفس الرياضي**, دار الحكمة, بغداد.

القط, محمد علي (٢٠٠٢) **فسيولوجية الأداء الرياضي في السباحة**,ط١, المركز العربي للنشر: القاهرة.

النقيب, يحيى (١٩٩٠) **علم النفس الرياضي**, معهد إعداد القادة, الرياض.

الزماميري, نزار محمود (١٩٩٩) **تأثير التدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية للعبة المبارزة**, رسالة ماجستير غير منشورة,بغداد, العراق.

الرومي, جاسم (٢٠٠١) علاقة التصور الذهني ونسبة مساهمة وإمكانية التبوء به في درجة التعلم وتخفيف المستوى الرقمي في ركض ١١٠ موانع, **مجلة الرافدين للعلوم الرياضية** , مجلد٧(٢٦), ٦٩-٨٥.

السقا, صلاح (٢٠٠٤) أهمية استخدام طرق الأعداد الذهني قبل المشاركة في المنافسات الرياضية لدى اللاعبين السعوديين من الدرجة الأولى والشباب الدوليين وغير الدوليين, **مجلة دراسات**, مؤتمر التربية الرياضية,الرياضة نموذج للحياة المعارة ,عدد خاص, الجامعة الأردنية.

الوسيمي, عزة (١٩٩٩) **تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربي للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم** , المؤتمر العلمي للتربية الرياضية, جامعة الأمارات, العين.

الحايك,صادق وجابر,عبد السلام (٢٠٠٤) أثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على بعض المتغيرات لدى الرجال متوسطي العمر, **مجلة جامعة النجاح للأبحاث**, مجلد١٨(٢),٥٦٢-٥٩٨ فلسطين المحتلة.

باهي, مصطفى حسين وجاد, سمير عبدالقادر(٢٠٠١) **المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي**, ط١,مصر:الدار العالمية لنشر والتوزيع.

توفيق, علي (١٩٨١) **أثر برنامج مقترح للشباب في السباحة على عامل الخوف**, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين, القاهرة.

جرادات, رانيا (٢٠٠٤) **أثر التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة**, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة اليرموك, الأردن.

جوهر, سحر (٢٠٠١) تأثير التدريب العقلي على بعض المهـارات النفـسية ومـستوى أداء التصويب بالوثب الطويل من الجناحين في كرة اليد, **مجلة أسـيوط لعلـوم وفنـون التربية الرياضية**, مجلد١(٢).

حتاملة, مازن (٢٠٠٣) تأثير استخدام برنامج التدريب بالتصور الذهني علـى تحـسن أداء لاعبي التنس (١٠-١٤ سنة) في الأردن,سلسة العلوم الإنسانية والاجتماعية, **أبحـاث اليرموك**, مجلد ١٩(٣),١٣٢٣-١٣٥٥

حسين,قاسم وأحمد, افتخار (٢٠٠٠) مبادئ **وأسس السباحة**,ط١, دار الفكر للطباعة والنشر.

ذياب, هديل حسن (٢٠١٠) **تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية**, ط١, دار البداية ناشرون وموزعون: عمان

راتب, أسامة كامل (١٩٩٥) **علم نفس الرياضة**, ط, القاهرة: دار الفكر العربي للنشر.

راتب, أسامة كامل (٢٠٠٤) **تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضـي**, ط٢, دار الفكر العربي: القاهرة .

راتب, أسامة كامل (١٩٩٩) **تعليم السباحة**,ط٣, دار الفكر العربي للنشر: القاهرة.

راتب, أسامة كامل (٢٠٠٠) **تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجـال الرياضـي**, دار الفكر العربي: القاهرة.

راتب, أسامة كامل (٢٠٠١) **الإعداد النفسي للناشئين**, دارا الفكر العربي: القاهرة.

رزق,سمير (٢٠٠٣) **الموسوعة العلمية لرياضة السباحة**,ط١,د.ن, عمان الأردن.

رزق, سمير (٢٠٠٥) **رياضة السباحة لذوي الاحتياجات الخاصة**,ط١, جهينة للنشر.

زمزمي, محمد شكري (٢٠٠٨) أثر استخدام التصور العقلي فـي تطـوير الأداء الرياضـي لطلاب جامعة أم القرى, **المؤتمر العلمي الدولي الرياضي الأول, نحو مجتمع نـشط لتطوير الصحة والأداء**, مجلد١, الجامعة الهاشمية,الزرقاء,٢٥-٣٢.

سالم, محمود والشاهد, طاهر(١٩٩٨) مدى فاعلية برنامج للتدريب العقلي للارتقاء بالمستوى الرقمي لسباحي المنافسات, **المؤتمر الدولي الخامس, الارشـاد النفـسي والتنميـة البشرية**, مجلد٢, جامعة عين شمس.

شمعون, محمد (١٩٩٦) **التدريب العقلي في المجال الرياضي**, دار الفكر العربي: القاهرة.

شمعون, محمد واسماعيل,ماجدة (٢٠٠١) **اللاعب والتدريب العقلي**, مركز الكتـاب للنـشر, القاهرة.

شمعون,محمد والجمال, عبد النبي (١٩٩٦) **التدريب العقلي في التنس**, دار الفكر العربي: القاهرة.

طه, علي (١٩٩٩) الكرة **الطائرة, تاريخ, تعليم, تدريب, تحليل, قانون**, دار الفكر العربي: القاهرة.

عبيدات, بسام (٢٠٠٢) **أثر برنامج مقترح بالتدريب العقلي على مستوى الانجاز في الوثب الطويل**,رسالة ماجستير غير منشورة, الجامعة الأردنية, الأردن.

علاوي, محمد حسن (٢٠٠٢) **علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية**, ط١, القاهرة: دار الفكر العربي.

عبد الحميد, جمانة محمد (٢٠٠٩) **رياضة السباحة/تعلمها وتدريبها وقانونها**, ط١, دار البداية ناشرون وموزعون:ا لأردن.

عبد البصير, عادل (١٩٩٩) **التدريب الرياضي/التكامل بين النظرية والتطبيق**, مركز الكتب للنشر: القاهرة.

عثمان, محمد (١٩٩٤) **التعلم الحركي والتدريب الرياضي**, دار القلم: الكويت.

عبد الهادي, فاطمة وعلي, العلي (١٩٩٠) تأثير الثقة بالنفس على تعلم السباحة, **المؤتمر العلمي الأول, دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة**, مجلد٣, كلية التربية الرياضية, جامعة الزقاقيق.

قواقزة, صالح (٢٠٠١) **أثر برنامج للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية لتلاميذ المرحلة الأساسية**, رسالة ماجستير غير منشورة, الجامعة الأردنية كلية التربية الرياضية, عمان, الاردن.

ميخائيل, هاني بسطا (٢٠٠١) **تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير مستوى الأداء في الوثب الطويل**, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنيين جامعة حلوان, مصر.

نافع, نشوى محمد (٢٠٠٥) فاعلية استخدام الهيبرميديا على تنمية التصور العقلي وتركيز الانتباه وعلاقتهم بتحسين الداء الحركي الابتكاري في التمرينات لطالبات كليىة التربية الرياضية, **مجلة نظريات وتطبيقات**, مجلد١(٥٦) ١٣٤-٢٠١.

نشوان, عبدالله (٢٠٠٠) **تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة**, رسالة ماجستير ,جامعة بغداد.

نديم, غادة (١٩٩١) **تعلم السباحة** ,ط١' الدار الدولية للنشر والتوزيع: القاهرة.

ياسين.حسين (١٩٩٧) **المبادئ النفسية والتعليمية لمهارات الألعاب الرياضية**, مكتبة الملـــك فهد الوطنية للنشر, المجلة العربية, السعودية.

المراجع الأجنبية

Bean,Eric Adrian (2006),"Mental skills use in junior golfers" .**proquest Dissertatoins And Theses.** Section 6060,part 057559 pages;(M.s dissertation).United states California: state University, fullerton;2006. publication Number: AAT 1438982.

Callow, Nichola,Roberts,Ross and fawkes, Joanna Z(2006),"effects of dynamic and static imagery on vividness of imagery, sking performance, and confidence".**Journal of imagery research in sport and physical activity.**volume1 Issue 1, article2.

Jeffrey L.kress and Traci,statler.(2007)," A naturalistic investigation of former Olympic cyclists cognitive strategies for coping eith exertion pain during performance" **journal of sport behavior**, vol30, no4, pages 428-449.

Lyons,Kaitlin E(2004**)," A gualitatire investigation of the role of trust and confidence in the taper process of swimmers frome a coaching perspective**. (M.S.dissertation) California state University.

Martin,G,Steve, L.and thom,M (1994) **sport psychology improving in volleyball human kinetics publshers,**champaign llinois

Morgan.taryn Kelly (2006**)." A season-longe mental skills training program for collegiate vollebal players**." Section 0226 157 pages;(ph.b.dissertation

United states Teunessee; the University of Tennessee .puplication Number: AAT 3214415.

Micheal Bar,and raya Dreshmar (2002),"The effct of mental training with bio feedback on the performance of young swimmers,"**International association for applied psychology,** vol 51(4) 567-581.

Monette,Richard(1998),"**Identification snd Analysis of the mental Imagery of skills racers**. UMCCO.canada .

Orlick,T,Zizelsberger,L(1992)."The effect of mental I magery Training on performance Enhancement with (7-10) year old shildren. **The sport psychology** .(6)230-241.

Orlick, T. and Mccffery, N mental training with children for spor and life. **The sport psychologist (5) 334-339.**

Pavia,Michhael(2006),"An examination of the relationship between mental skills training and bowling performance." **Proquest Dissertatoins And Theses.** Section 1351,part 0989 103 pages, (Ph.D. dissertiton).United states Miinnesota.Capella University. Publication Number: AAT 3239 146.

Ramirez, carcia, carlos (2003)," Mental training for endurance sports"

proquest Dissertatoins And Theses. Section 1099,port 0523 80 pages (M.S.C dissertation) Canada Lakehead University (Canada):2003. puplication Number AATMQ 84957.

Roure,et.al (2000) **I magery quality estimated by autonomic response is correlated to sporting** performance enhancement.

Sterner,John Kevin (2001)," Short term goals and visualization training for the south west state University wrestlers". **Proquest Dissertatoins And Theses.** Section 1304,part 0523 44 pages; (M.S.E dissertation) United states, Minnesota: southwest state University ; 2001 publication Number AA 1405144.

Stodel,Emma J (2004)," Mental skills training for enjoyment: experiences, processes, and outcomes with recreational golfers ." **proquest Dissertatoins And Theses.**Secion 0918,part 0523 464 pages;(ph.D. dissertation) Canada :University ofottawa(Canada);2004. publication Number:AATNR01767.

Schmidt, R(1991) **Motor learning and performance.Human kinetice publishers, champaign illionis**

الملاحق

ملحق رقم (١)

كتاب مخاطبة (لتسهيل المهام)

الجامعة الأردنية

كلية التربية الرياضية
Faculty of Physical Education

٦٩

ملحق رقم (١)

الرقم: ٢/٢/٥/١١٨٧

التاريخ: ٢٠٠٩/١٢/٢٣

ديوان الرئاسة

١٠ كانون الثاني ٢٠١٠

الاستاذ الدكتور رئيس جامعة مؤتة

تحية طيبة وبعد ،

تقوم طالبة الماجستير في كلية التربية الرياضية سمر سليم مطارنه ورقمها الجامعي (٨٠٧٠٢٠) باجراء دراسة بعنوان " أثر برنامج تعليمي مقترح بالتدريب العقلي على الحد من عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الاساسية في السباحة للمبتدئين ". وتحتاج الطالبة الى تطبيق برنامج دراستها ، وذلك خلال الفترة من بداية الفصل الثاني للعام الجامعي ٢٠٠٩/٢٠١٠ ولمدة (١٢) اسبوع .

أرجو التكرم بالموافقة واجراء ما ترونه مناسباً لتسهيل مهمة الطالبة .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

رئيس لجنة الدراسات العليا

الأستاذ الدكتور بسام مسمار

(١) أ. د. عميد كلية علوم الرياضة المحترم

(٢) الدكتور رئيس قسم التربية الرياضية لإجراءاتكم لطفاً

١٥/١/١٠

هاتف ٥٦٧٩١٣٣ (٦-٩٦٢) تلفاكس ٥٦٠٣٤٤٨ (٦-٩٦٢) عمان ١١٩٤٢ الأردن
Tel: (962-6) 5679133 Telefax: (962-6) 5603448 AMMAN 11942 JORDAN

ملحق رقم (٢)

الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول برنامج التدريب العقلي

بسم الله الرحمن الرحيم

الدكتور...المحترم.

تحية طيبة وبعد:
تقوم الطالبة سمر سليم المطارنة في كلية الدراسات العليا في الجامعة الأردنية/كليـــة التربيـــة الرياضية,بإعداد رسالة بعنوان(**أثر برنامج تعليمي مقترح بالتدريب العقلي على الحــد مــن عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين)** وذلك لغايات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية.

ونظرا لمكانتكم العلمية العالية وخبراتكم الرائدة في مجال التربية الرياضية فإنه يرجى التكرم بالمساعدة والتفضل في قراءة وتحكيم برنامج التدريب العقلي وإبداء ملاحظاتكم ومقترحـــاتكم التي ترونها مناسبة حول محتويات البرنامج.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحثة
سمر سليم المطارنة

ملحق رقم (٣)

برنامج التدريب العقلي المقترح

الأسبوع الأول: الدرس الأول **الهدف التعليمي: توضيح أهمية التفكير, تعليم الاختلاف بين الشد والارتخاء (الاسترخاء التعاقبي)**	**التاريخ: ١/٣/٢٠١٠**
المحتويات	**الملاحظات**
١. شرح عام وتوضيح أهمية التدريب العقلي من استرخاء وتصور عقلي وتركيز انتباه. ٢. إعطاء قصة قصيرة تهدف إلى استثارة الطالبات وتزيد من توترهن ثم تهدئتهن لإثبات القدرة على السيطرة على أجسامهن من خلال أفكارهن. ٣. يطلب من الطالبات الرقود على الظهر ,بحيث تكون الذراعان جانبا,ويكون الجسم في وضع مستقيم,وكل من الفخذين والركبتين متقاربتان وتكون الذراعان ممتدتين جانبا, وكفا اليدين متجهتين لأعلى. ٤.البدء بالتدريب على أداء عملية التنفس بحيث يكون التنفس من البطن مع مراعاة أن يأخذ النفس (الشهيق) من الأنف وإخراجه (الزفير)من الفم. ٥. التأكيد على التنفس مع الإيعاز من قبل الباحثة لمحاولة الوصول لإلية ثابتة من التنفس ثم محاولة توجيه انتباه الطالبات لنقطة معينة في المسبح والاستمرار في التنفس. ٦. تركيز الشعور على الذراع اليمنى ومحاولة إبعاد التوتر مع التركيز على التنفس,ثم عضلات الساعد,ثم عضلات اليد والأصابع,مع التركيز على التنفس,ثم الانتقال للذراع اليسرى ومحاولة إبعاد التوتر مع التركيز على التنفس ثم عضلات الساعد ثم عضلات اليد والأصابع مع التركيز على التنفس. ٧. الانتقال نحو الجسم كامل والشعور بأن الأرض تسحب الجسم من القدمين للأسفل وتسحب المقعدة,وتسحب الذراعين مع التركيز المنتظم ومحاولة تخفيف التوتر الحاصل على عضلات الظهر وعضلات الرقبة. ٨. البدء بتمارين الاسترخاء التعاقبي والتي تؤدي فيها الطالبة مجموعة من التمرينات تتسم بالانقباض الشديد للعضلات,ثم الثبات لفترة تتراوح بين (٤-٥) ثوان يعقبها الرجوع إلى حالة الاسترخاء وكما يلي : • ثني أصابع القدمين للخارج وللأسفل, ثم انقباض (٥) ثانية, ثم العودة للوضع الطبيعي مع تحقيق اكبر قدر من الاسترخاء. • ثني الكعبين بحيث تحاول الطالبة تحريك الكعبين اتجاه الساق بأقصى قدر ممكن وانقباض لمدة (٥) ثوان ثم الاسترخاء الكامل وإخراج الزفير ,يتم اخذ (٦) مرات تنفسا سهلا قصيرا,يؤدى التمرين مرة أخرى ولكن بالعكس حيث يتحرك الكعب للأسفل بأقصى قدر ممكن. • أداء تمرين انقباض الركبتين معا بحيث تحاول الركبة لمس الأخرى, وفي حالة استطاعتها تحقيق ذلك تحاول ضغط الركبتين بقوة محققا أقصى انقباض عضلي	-الجلوس بوضع مريح -التوجيهات بطيئة وبصوت هادئ -مراقبة الطالبات لتحديد فترات الأداء والراحة -التكرارات المناسبة المرتبطة في مناطق الجسم -التركيز على التنفس العميق بين التمارين - مراعاة الفروق الفردية -أهمية إقناع الطالبات لتحقيق النجاح

لفترة (٥) ثوان بحيث يعقب ذلك إخراج الزفير وأداء تنفس هادى. • أداء تمرين انقباض الفخذ والاستمرار في وضع الانقباض فترة (٥) ثوان يعقها إخراج الزفير وأداء تنفس هادئ . • أداء انقباض عضلات المقعدة لأقصى درجة ويستمر في وضع الانقباض فترة (٥) ثوان يعقبها إخراج الزفير وأداء تنفس هادئ. • يطلب من الطالبة مراجعة الإحساس العام بالعضلات التي قامت بأداء الاسترخاء بها والاطمئنان إلى أنها تشعر بالاسترخاء الكامل فيها ,تحاول بعدها أخذ حوالي (١٢) مرة شهيقا زفيرا بينما تحتفظ بالرجلين دون حركة. • انقباض المعدة للداخل بأقصى قدر ممكن ثم الاستمرار في ذلك فترة (٥) ثوان ثم إخراج الزفير وينصح بالتخلص الكامل من التوتر ويكون التركيز على أداء التنفس. • انقباض عضلات الظهر بحيث يتجه الانقباض نحو العمود الفقري بأن تجذب الطالبة الكتفين وتدفعهما نحو المكان الذي ترقد عليه وتستمر في وضع الانقباض فترة(٥) ثوان ثم إخراج الزفير مع ترك الكتفين يتحركان للخلف للاستفادة من وضع الاسترخاء التام . • تؤدي الطالبة عكس الترتيب السابق بحيث تحاول ضغط عضلات الصدر للداخل وتحريك الكتفين للداخل أمام الصدر ويستمر وضع الانقباض فترة (٥) ثوان ثم إخراج الزفير مع ترك الكتفين يتحركان للخلف للاستفادة من وضع الاسترخاء التام. • رفع الكتفين للأعلى نحو الأذنين مع الاحتفاظ بجميع أعضاء الجسم في حالة ثبات كامل, ثم انقباض عضلات الكتفين فترة (٥) ثوان ,يعقب ذلك إخراج الزفير وأداء (٨) مرات تنفس غير عميق. • المراجعة والاطمئنان إلى الإحساس بالاسترخاء لا سيما لمناطق الكتفين ومنصف الظهر,والصدر والمعدة والمقعدة, وأداء (١٢) مرة تنفس قصير جدا وهادئ . • تحريك الفك للأسفل نحو الرقبة, ثم أداء الانقباض لمدة (٥) ثوان يعقب ذلك إخراج الزفير . • تحاول الطالبة قبض عضلات الوجه, بينما تحتفظ بالعينين مغلقتين لمدة (٥) ثوان يعقبها الاسترخاء الكامل لعضلات الوجه. • مراجعة أجزاء الجسم, والاطمئنان إلى استرخاء جميع أعضاء الجسم,ثم أداء (١٢) مرة تنفس بطيء.	-التوجيهات بطيئة بصوت هادئ -التكرارات المناسبة المرتبطة بمناطق الجسم -مراعاة الفروق الفردية

الأسبوع الأول: الدرس الثاني الهدف التعليمي: تعليم تمارين التنفس والاسترخاء الذاتي والاسترخاء العقلي.	التاريخ ٢٠١٠/٣/٣:
المحتويات	**الملاحظات**
١.شرح عام وتوضيح أهمية التدريب العقلي من استرخاء وتصور عقلي وتركيز انتباه. ٢.توضيح أهمية ودور الاسترخاء الذاتي والاسترخاء العقلي . ٣.يطلب من الطالبات الرقود على الظهر, بحيث تكون الذراعان جانبا ويكون الجسم في وضع مستقيم,وكل من الفخذين والركبتين متقاربتان وتكون الذراعان ممتدتين جانبا, وكفا اليدين متجهتين لأعلى. ٤.البدء بتمارين الاسترخاء الذاتي (حوار اورليك Orlick,١٩٩٠) وكما يلي: • اتخذي وضعا مريحا, استرخاء في جميع أجزاء الجسم, اشعري بانتشار الاسترخاء في جميع أجزاء الجسم,تنفسي بسهولة وبطء. • اشعري بالقدمين –حركي الأمشاط قليلا– استرخاء في الأمشاط, فكري في عضلات الساق اجعلي عضلات الساق في استرخاء كامل,فكري في عضلات الفخذ أشعري في لأن عضلات الفخذ في حالة استرخاء كامل,فكري في عضلات الرجلين أشعري أن عضلات الرجلين في حالة استرخاء كامل,استرخاء في عضلات المقعدة.(راحة) • ركزي الانتباه في عضلات الظهر السفلي أشعري بالاسترخاء في هذه العضلات,أشعري أن الاسترخاء ينتشر في عضلات الظهر العليا. • ركزي الانتباه على الأصابع, أشعري بوخز خفيف في الأصابع, فكري في الدفء في الأصابع, أشعري بالاسترخاء في أصابعك, أشعري بالاسترخاء في الكفين, الساعدين, العضدين, والكتفين. • أشعري بالاسترخاء الكامل في هذه العضلات. • استرخاء في عضلات الرقبة (راحة). • استرخاء في عضلات الفك, أشعري في أن راسك في استرخاء تام. • اقبضي جميع المجموعات العضلية في الجسم مع الاحتفاظ بهذا الانقباض ثم استرخاء في هذه المجموعات, أشعري بان جميع أجزاء جسمك في حالة استرخاء تام, استمتعي بهذه الحالة الكاملة من الاسترخاء. • راحة لمدة دقيقة, ركزي الانتباه على التنفس, تنفسي بسهولة وبطء (راحة). • عند الشهيق أعط الفرصة لعضلات البطن في الإطالة, عند الزفير اجعلي كل عضلات الجسم في استرخاء, عند الشهيق أشعري أن البطن ترتفع وتعلو, استرخاء عند الزفير, شهيق مع الشعور بالارتفاع بالبطن, زفير.................. استرخاء. • كرري هذا التدريب ثلاث مرات أداء (١٠) مرات شهيق, في كل مرة شهيق اشعري أن البطن ترتفع, في كل مرة زفير في عقلك, استرخاء....... استرخاء .... استرخاء. • راحة عشر مرات شهيق, أشعري انك تصلين إلى درجة أعمق وأعمق و أعمق في هدوء وحالة كاملة من الاسترخاء.	–الجلوس بموضع مريح. –التوجيهات بطيئة وبصوت هادئ. –مراقبة الطالبات لتحديد فترات الأداء والراحة. –التكرارات المناسبة المرتبطة في مناطق الجسم.

• البدء بتمارين الاسترخاء العقلي الذي يأتي بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي وبالتالي يساهم في خفض التوتر العقلي. • الاستجابة للاسترخاء والوصول إلى حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل, عدم الجهد, الاسترخاء التلقائي, تهدئة العقل والمساعدة على تركيز الانتباه. • اختيار مكان هادئ, ووضع مريح, والرغبة العقلية في الاستجابة للاسترخاء. • التحكم في التنفس, وذلك بأخذ, وذلك بأخذ شهيقا عميقا بطيئا من الأنف, تنفس من البطن والحجاب الحاج, دفع الزفير خارجا ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل. • تقوم الطالبة بتحديد الأفكار غير المنطقية والتعرف عليها, والمناقشة المنطقية للأفكار غير المنطقية واستبدالها بأخرى ايجابية, ويتم ذلك بمساعدة الباحثة. • ترتيب هذه الأفكار والمواقف بشكل هرمي من الأقل استثارة إلى الأعلى. • إعداد عبارات ايجابية ذاتية في مقابل الأفكار السلبية. • ممارسة طرق الاسترخاء العضلية (الجسمية) وتبديل الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية. • الاستمرار في الخطوات السابقة حتى انعدام الاستثارة عند تصور هذا الموقف. • تناول الموقف التالي في قائمة الترتيب الهرمي للمواقف وتكرار نفس الإجراءات حتى لا يسبب تصور أي من هذه المواقف أي استثارة.	-مراعاة الفروق الفردية. -التركيز على التنفس العميق بين التمارين. -أهمية إقناع الطالبات لتحقيق النجاح.

الأسبوع الثاني: الدرس الثالث الهدف التعليمي: تكرار تعلم أنواع الاسترخاء ومحاولة تصور مهارة كتم وتقويت التنفس وتفهم الإطار العام للمهارة.	التاريخ :٢٠١٠/٣/٨
المحتويات	**الملاحظات**
١.شرح لمهارة كتم وتوقيت التنفس وكيفية أداءها. ٢.مشاهدة فلم خاص عن مهارة كتم وتوقيت التنفس. ٣.التنفس العميق (شهيق من الأنف والزفير من الفم) حيث يكون التنفس من البطن. ٤.بعد ثبات آلية التنفس يتم الانتقال لأجزاء الجسم المختلفة من الذراعين والوجه والقدمين مع التركيز الدائم على التنفس وأدائه الصحيح بين جزء وأخر. ٥.بعد الوصول لمرحلة الاسترخاء (الذاتي,العقلي,العضلي) وخفض الاستثارة محاولة تركيز انتباه الطالبات لتصور المسبح من(أدوات,أجهزة .....) لاستكمال كافة الأبعاد. ٦.محاولة تركيز انتباه الطالبات لأجزاء المهارة (كتم وتوقيت التنفس). ٧.أداء المهارة المراد تعليمها بصورة كاملة ومتسلسلة للوصول إلى الأداء الكلي للمهارة. ٨.اكتساب التوافق الأولي للمهارة. ٩.التنفس بعمق من ٤-٥ مرات. ١٠.محاولة تصور الحركة كاملة صورة بطيئة جدا والتركيز أثناء ذلك على الإطار العام للمهارة مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء المهاري بهدف الوصول للأداء الكلي للمهارة. ١١.محاولة تكرار التصور السابق بسرعة اكبر مع التنفس. ١٢.تطبيق التصور العقلي المعتمد على النموذج البصري والأداء المهاري لمهارة كتم وتوقيت التنفس بصورة مماثلة للأداء الصحيح(تكراراها فيما بعد وبنفس الزمن المماثل للأداء المهاري).	-الجلوس بموضع مريح. -التوجيهات بطيئة وبصوت هادئ. -مراقبة الطالبات لتحديد فترات الأداء والراحة. -التكرارات المناسبة المرتبطة في مناطق الجسم. -مراعاة الفروق الفردية. -التركيز على التنفس العميق بين التمارين. - محاولة تسهيل عملية التصور العقلي من خلال التدرج في التركيز على مناطق الجسم المختلفة.

الأسبوع الثاني: الدرس الرابع **الهدف التعليمي: تكرار تعلم أنواع الاسترخاء وتصور مهارة كتم وتوقيت التنفس مع التركيز على أجزاء المهارة والنواحي الفنية للمهارة.**	التاريخ : ٢٠١٠/٣/١٠
المحتويات	**الملاحظات**
١.التنفس العميق(الشهيق من الأنف والزفير من الفم) من البطن حتى الوصول لآلية التنفس. ٢.الانتقال لأجزاء المختلفة(الذراعين,الوجه,القدمين,الظهر,الرقبة) لإزالة التوتر والوصول لمرحلة الاسترخاء يتخللها التركيز على التنفس قبل الانتقال من جزء لجزء. ٣.تصور واسترجاع المهارة الحركية كاملة (كتم وتوقيت التنفس). ٤.تصور واسترجاع المهارة(كتم وتوقيت التنفس) الحركية كاملة في شكلها المثالي عقليا دون توتر عضلي ودون توقف من لحظة البداية إلى لحظة النهاية من خلال التركيز على أجزاء المهارة عقليا مترابطة ومتصلة وبنفس التوقيت والإيقاع الحركي,تكرارها مع التنفس المصاحب للأداء. ٥.التركيز على الأداء الصحيح حتى لا يؤثر تكرار الأداء الخاطئ على تثبيت الأخطاء الفنية. ٦.التركيز أثناء التدريب العقلي على أسلوب أداء المهارة والنواحي الفنية التي تتضمنها مع الأخذ بعين الاعتبار السرعة والإيقاع الحركي والتدريب العقلي بنفس السرعة والزمن, حيث أن تصور الأداء دون التركيز على السرعة المطلوبة لا يسهم في إيجاد الميزات التي تعمل على التحكم الذاتي.	-التركيز على أجزاء المهارة. -التركيز على التوقيت المثالي للأداء. -التركيز على الإيقاع الحركي للأداء. -التركيز على التنفس العميق بين التمارين. -محاولة التدريب الذاتي على الاسترخاء.

المحتويات	الملاحظات
الأسبوع الثالث: الدرس الخامس **الهدف التعليمي: تكرار تعلم أنواع الاسترخاء ومحاولة تصور مهارة الطفو على البطن وتفهم الإطار العام للمهارة.**	التاريخ : ٢٠١٠/٣/١٥
المحتويات	**الملاحظات**
١.شرح لمهارة الطفو على البطن وكيفية أداءها. ٢.مشاهدة فلم خاص عن مهارة الطفو على البطن. ٣.التنفس العميق (شهيق من الأنف والزفير من الفم) حيث يكون التنفس من البطن. ٤.بعد ثبات آلية التنفس يتم الانتقال لأجزاء الجسم المختلفة من الذراعين والوجه والقدمين مع التركيز الدائم على التنفس وأدائه الصحيح بين جزء وأخر. ٥.بعد الوصول لمرحلة الاسترخاء (الذاتي,العقلي,العضلي) وخفض الاستثارة محاولة تركيز انتباه الطالبات لتصور المسبح من(أدوات,أجهزة .....) لاستكمال كافة الأبعاد. ٦.محاولة تركيز انتباه الطالبات لأجزاء المهارة (الطفو على البطن). ٧.أداء المهارة المراد تعليمها بصورة كاملة ومتسلسلة للوصول إلى الأداء الكلي للمهارة. ٨.اكتساب التوافق الأولي للمهارة. ٩.التنفس بعمق من ٤–٥ مرات. ١٠.محاولة تصور الحركة كاملة صورة بطيئة جدا والتركيز أثناء ذلك على الإطار العام للمهارة مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء المهاري بهدف الوصول للأداء الكلي للمهارة. ١١.محاولة تكرار التصور السابق بسرعة اكبر مع التنفس. ١٢.تطبيق التصور العقلي المعتمد على النموذج البصري والأداء المهاري لمهارة الطفو على البطن بصورة مماثلة للأداء الصحيح(تكراراها فيما بعد وبنفس الزمن المماثل للأداء المهاري).	–الجلوس بموضع مريح. –التوجيهات بطيئة وبصوت هادئ. –مراقبة الطالبات لتحديد فترات الأداء والراحة. –التكرارات المناسبة المرتبطة في مناطق الجسم. –مراعاة الفروق الفردية. –التركيز على التنفس العميق بين التمارين. – محاولة تسهيل عملية التصور العقلي من خلال التدرج في التركيز على مناطق الجسم المختلفة.

<table>
<tr><td>الأسبوع الثالث: الدرس السدس
الهدف التعليمي: تكرار تعلم أنواع الاسترخاء وتصور مهارة الطفو على البطن مع التركيز على أجزاء المهارة والنواحي الفنية للمهارة.</td><td>التاريخ : ٢٠١٠/٣/١٧</td></tr>
<tr><td>المحتويات</td><td>الملاحظات</td></tr>
<tr><td>١.التنفس العميق(الشهيق من الأنف والزفير من الفم) من البطن حتى الوصول لآلية التنفس.
٢.الانتقال لأجزاء المختلفة(الذراعين,الوجه,القدمين,الظهر,الرقبة) لإزالة التوتر والوصول لمرحلة الاسترخاء يتخللها التركيز على التنفس قبل الانتقال من جزء لجزء.
٣.تصور واسترجاع المهارة الحركية كاملة (الطفو على البطن).
٤.تصور واسترجاع المهارة(الطفو على البطن) الحركية كاملة في شكلها المثالي عقليا دون توتر عضلي ودون توقف من لحظة البداية إلى لحظة النهاية من خلال التركيز على أجزاء المهارة عقليا مترابطة ومتصلة وبنفس التوقيت والإيقاع الحركي,تكرارها مع التنفس المصاحب للأداء.
٥.التركيز على الأداء الصحيح حتى لا يؤثر تكرار الأداء الخاطئ على تثبيت الأخطاء الفنية.
٦.التركيز أثناء التدريب العقلي على أسلوب أداء المهارة والنواحي الفنية التي تتضمنها مع الأخذ بعين الاعتبار السرعة والإيقاع الحركي والتدريب العقلي بنفس السرعة والزمن, حيث أن تصور الأداء دون التركيز على السرعة المطلوبة لا يسهم في إيجاد الميزات التي تعمل على التحكم الذاتي.</td><td>-التركيز على أجزاء المهارة.

-التركيز على التوقيت المثالي للأداء.

-التركيز على الإيقاع الحركي للأداء.

-التركيز على التنفس العميق بين التمارين.

-محاولة التدريب الذاتي على الاسترخاء.</td></tr>
</table>

الأسبوع الرابع: الدرس السابع الهدف التعليمي: تكرار تعلم أنواع الاسترخاء ومحاولة تصور مهارة الطفو على الظهر وتفهم الإطار العام للمهارة.	التاريخ : ٢٠١٠/٣/٢٢
المحتويات	**الملاحظات**
١.شرح لمهارة الطفو على الظهر وكيفية أداءها. ٢.مشاهدة فلم خاص عن مهارة الطفو على البطن. ٣.التنفس العميق (شهيق من الأنف والزفير من الفم) حيث يكون التنفس من البطن. ٤.بعد ثبات آلية التنفس يتم الانتقال لأجزاء الجسم المختلفة من الذراعين والوجه والقدمين مع التركيز الدائم على التنفس وأدائه الصحيح بين جزء وأخر. ٥.بعد الوصول لمرحلة الاسترخاء (الذاتي,العقلي,العضلي) وخفض الاستثارة محاولة تركيز انتباه الطالبات لتصور المسبح من(أدوات,أجهزة .....) لاستكمال كافة الأبعاد. ٦.محاولة تركيز انتباه الطالبات لأجزاء المهارة (الطفو على الظهر). ٧.أداء المهارة المراد تعليمها بصورة كاملة ومتسلسلة للوصول إلى الأداء الكلي للمهارة. ٨.اكتساب التوافق الأولي للمهارة. ٩.التنفس بعمق من ٤-٥ مرات. ١٠.محاولة تصور الحركة كاملة صورة بطيئة جدا والتركيز أثناء ذلك على الإطار العام للمهارة مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء المهاري بهدف الوصول للأداء الكلي للمهارة. ١١.محاولة تكرار التصور السابق بسرعة اكبر مع التنفس. ١٢.تطبيق التصور العقلي المعتمد على النموذج البصري والأداء المهاري لمهارة الطفو على البطن بصورة مماثلة للأداء الصحيح(تكراراها فيما بعد وبنفس الزمن المماثل للأداء المهاري).	-الجلوس بموضع مريح. -التوجيهات بطيئة وبصوت هادئ. -مراقبة الطالبات لتحديد فترات الأداء والراحة. -التكرارات المناسبة المرتبطة في مناطق الجسم. -مراعاة الفروق الفردية. -التركيز على التنفس العميق بين التمارين. - محاولة تسهيل عملية التصور العقلي من خلال التدرج في التركيز على مناطق الجسم المختلفة.

<table>
<tr><td>الأسبوع الرابع: الدرس الثامن
الهدف التعليمي: تكرار تعلم أنواع الاسترخاء وتصور مهارة الطفو على الظهر مع التركيز على أجزاء المهارة والنواحي الفنية للمهارة.</td><td>التـــــــاريخ :
٢٠١٠/٣/٢٤</td></tr>
<tr><td>المحتويات</td><td>الملاحظات</td></tr>
<tr><td>١.التنفس العميق(الشهيق من الأنف والزفير من الفم) من البطن حتى الوصول لآلية التنفس.
٢.الانتقال لأجزاء المختلفة(الذراعين,الوجه,القدمين,الظهر,الرقبة) لإزالة التوتر والوصول لمرحلة الاسترخاء يتخللها التركيز على التنفس قبل الانتقال من جزء لجزء.
٣.تصور واسترجاع المهارة الحركية كاملة (الطفو على الظهر).
٤.تصور واسترجاع المهارة(الطفو على البطن) الحركية كاملة في شكلها المثالي عقليا دون توتر عضلي ودون توقف من لحظة البداية إلى لحظة النهاية من خلال التركيز على أجزاء المهارة عقليا مترابطة ومتصلة وبنفس التوقيت والإيقاع الحركي,تكرارها مع التنفس المصاحب للأداء.
٥.التركيز على الأداء الصحيح حتى لا يؤثر تكرار الأداء الخاطئ على تثبيت الأخطاء الفنية.
٦.التركيز أثناء التدريب العقلي على أسلوب أداء المهارة والنواحي الفنية التي تتضمنها مع الأخذ بعين الاعتبار السرعة والإيقاع الحركي والتدريب العقلي بنفس السرعة والزمن, حيث أن تصور الأداء دون التركيز على السرعة المطلوبة لا يسهم في إيجاد الميزات التي تعمل على التحكم الذاتي.</td><td>-التركيز على أجزاء المهارة.

-التركيز على التوقيت المثالي للأداء.

-التركيز على الإيقاع الحركي للأداء.

-التركيز على التنفس العميق بين التمارين.

-محاولة التدريب الذاتي على الاسترخاء.</td></tr>
</table>

الأسبوع الخامس: الدرس التاسع **الهدف التعليمي: تكرار تعلم أنواع الاسترخاء ومحاولة تصور مهارة الانزلاق على البطن وتفهم الإطار العام للمهارة.**	التاريخ : ٢٠١٠/٣/٢٩
المحتويات	**الملاحظات**
١.شرح لمهارة الانزلاق على البطن وكيفية أداءها. ٢.مشاهدة فلم خاص عن مهارة الانزلاق على البطن. ٣.التنفس العميق (شهيق من الأنف والزفير من الفم) حيث يكون التنفس من البطن. ٤.بعد ثبات آلية التنفس يتم الانتقال لأجزاء الجسم المختلفة من الذراعين والوجه والقدمين مع التركيز الدائم على التنفس وأدائه الصحيح بين جزء وأخر. ٥.بعد الوصول لمرحلة الاسترخاء (الذاتي,العقلي,العضلي) وخفض الاستثارة محاولة تركيز انتباه الطالبات لتصور المسبح من(أدوات,أجهزة .....) لاستكمال كافة الأبعاد. ٦.محاولة تركيز انتباه الطالبات لأجزاء المهارة (الانزلاق على البطن). ٧.أداء المهارة المراد تعليمها بصورة كاملة ومتسلسلة للوصول إلى الأداء الكلي للمهارة. ٨.اكتساب التوافق الأولي للمهارة. ٩.التنفس بعمق من ٤-٥ مرات. ١٠.محاولة تصور الحركة كاملة صورة بطيئة جدا والتركيز أثناء ذلك على الإطار العام للمهارة مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء المهاري بهدف الوصول للأداء الكلي للمهارة. ١١.محاولة تكرار التصور السابق بسرعة اكبر مع التنفس. ١٢.تطبيق التصور العقلي المعتمد على النموذج البصري والأداء المهاري لمهارة الطفو على البطن بصورة مماثلة للأداء الصحيح(تكراراها فيما بعد وبنفس الزمن المماثل للأداء المهاري).	-الجلوس بموضع مريح. -التوجيهات بطيئة وبصوت هادئ. -مراقبة الطالبات لتحديد فترات الأداء والراحة. -التكرارات المناسبة المرتبطة في مناطق الجسم. -مراعاة الفروق الفردية. -التركيز على التنفس العميق بين التمارين. - محاولة تسهيل عملية التصور العقلي من خلال التدرج في التركيز على مناطق الجسم المختلفة.

الأسبوع الخامس: الدرس العاشر **الهدف التعليمي: تكرار تعلم أنواع الاسترخاء وتصور مهارة الانزلاق على البطن مع التركيز على أجزاء المهارة والنواحي الفنية للمهارة.**	التاريخ : ٢٠١٠/٣/٣١
المحتويات	**الملاحظات**
١.التنفس العميق(الشهيق من الأنف والزفير من الفم) من البطن حتى الوصول لآلية التنفس. ٢.الانتقال لأجزاء المختلفة(الذراعين,الوجه,القدمين,الظهر,الرقبة) لإزالة التوتر والوصول لمرحلة الاسترخاء يتخللها التركيز على التنفس قبل الانتقال من جزء لجزء. ٣.تصور واسترجاع المهارة الحركية كاملة (الانزلاق على البطن). ٤.تصور واسترجاع المهارة(الانزلاق على البطن) الحركية كاملة في شكلها المثالي عقليا دون توتر عضلي ودون توقف من لحظة البداية إلى لحظة النهاية من خلال التركيز على أجزاء المهارة عقليا مترابطة ومتصلة وبنفس التوقيت والإيقاع الحركي,تكرارها مع التنفس المصاحب للأداء. ٥.التركيز على الأداء الصحيح حتى لا يؤثر تكرار الأداء الخاطئ على تثبيت الأخطاء الفنية. ٦.التركيز أثناء التدريب العقلي على أسلوب أداء المهارة والنواحي الفنية التي تتضمنها مع الأخذ بعين الاعتبار السرعة والإيقاع الحركي والتدريب العقلي بنفس السرعة والزمن, حيث أن تصور الأداء دون التركيز على السرعة المطلوبة لا يسهم في إيجاد الميزات التي تعمل على التحكم الذاتي. ٧.تصور الربط بين مهارة الطفو والانزلاق على البطن وتكرارها مع التنفس.	-التركيز على أجزاء المهارة. -التركيز على التوقيت المثالي للأداء. -التركيز على الإيقاع الحركي للأداء. -التركيز على التنفس العميق بين التمارين. -محاولة التدريب الذاتي على الاسترخاء.

الأسبوع السادس: الدرس الحادي عشر **الهدف التعليمي: التدريب على أنواع الاسترخاء بصورة مفردة ومحاولة تصور مهارة الانزلاق على الظهر وتفهم الإطار العام للمهارة.**	التاريخ : ٢٠١٠/٤/٥
المحتويات	**الملاحظات**
١.شرح لمهارة الانزلاق على الظهر وكيفية أداءها. ٢.مشاهدة فلم خاص عن مهارة الانزلاق على الظهر. ٣.التنفس العميق (شهيق من الأنف والزفير من الفم) حيث يكون التنفس من البطن. ٤.بعد ثبات آلية التنفس يتم الانتقال لأجزاء الجسم المختلفة من الذراعين والوجه والقدمين مع التركيز الدائم على التنفس وأدائه الصحيح بين جزء وأخر. ٥.بعد الوصول لمرحلة الاسترخاء (الذاتي,العقلي,العضلي) وخفض الاستثارة محاولة تركيز انتباه الطالبات لتصور المسبح من(أدوات,أجهزة .....) لاستكمال كافة الأبعاد. ٦.محاولة تركيز انتباه الطالبات لأجزاء المهارة (الانزلاق على الظهر). ٧.أداء المهارة المراد تعليمها بصورة كاملة ومتسلسلة للوصول إلى الأداء الكلي للمهارة. ٨.اكتساب التوافق الأولي للمهارة. ٩.التنفس بعمق من ٤-٥ مرات. ١٠.محاولة تصور الحركة كاملة صورة بطيئة جدا والتركيز أثناء ذلك على الإطار العام للمهارة مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء المهاري بهدف الوصول للأداء الكلي للمهارة. ١١.محاولة تكرار التصور السابق بسرعة اكبر مع التنفس. ١٢.تطبيق التصور العقلي المعتمد على النموذج البصري والأداء المهاري لمهارة الطفو على البطن بصورة مماثلة للأداء الصحيح (تكراراها فيما بعد وبنفس الزمن المماثل للأداء المهاري).	-الجلوس بموضع مريح. -التوجيهات بطيئة وبصوت هادئ. -مراقبة الطالبات لتحديد فترات الأداء والراحة. -التكرارات المناسبة المرتبطة في مناطق الجسم. -مراعاة الفروق الفردية. -التركيز على التنفس العميق بين التمارين. - محاولة تسهيل عملية التصور العقلي من خلال التدرج في التركيز على مناطق الجسم المختلفة.

<table>
<tr><td>الأسبوع السادس: الدرس الثاني العاشر
الهدف التعليمي: التدريب على أنواع الاسترخاء بصورة مفردة وتصور مهارة الانزلاق على الظهر مع التركيز على أجزاء المهارة والنواحي الفنية للمهارة.</td><td>التاريخ :
٢٠١٠/٤/٧</td></tr>
<tr><th>المحتويات</th><th>الملاحظات</th></tr>
<tr><td>١.التنفس العميق(الشهيق من الأنف والزفير من الفم) من البطن حتى الوصول لآلية التنفس.
٢.الانتقال لأجزاء المختلفة(الذراعين,الوجه,القدمين,الظهر,الرقبة) لإزالة التوتر والوصول لمرحلة الاسترخاء يتخللها التركيز على التنفس قبل الانتقال من جزء لجزء.
٣.تصور واسترجاع المهارة الحركية كاملة (الانزلاق على الظهر).
٤.تصور واسترجاع المهارة(الانزلاق على الظهر) الحركية كاملة في شكلها المثالي عقليا دون توتر عضلي ودون توقف من لحظة البداية إلى لحظة النهاية من خلال التركيز على أجزاء المهارة عقليا مترابطة ومتصلة وبنفس التوقيت والإيقاع الحركي,تكرارها مع التنفس المصاحب للأداء.
٥.التركيز على الأداء الصحيح حتى لا يؤثر تكرار الأداء الخاطئ على تثبيت الأخطاء الفنية.
٦.التركيز أثناء التدريب العقلي على أسلوب أداء المهارة والنواحي الفنية التي تتضمنها مع الأخذ بعين الاعتبار السرعة والإيقاع الحركي والتدريب العقلي بنفس السرعة والزمن, حيث أن تصور الأداء دون التركيز على السرعة المطلوبة لا يسهم في إيجاد الميزات التي تعمل على التحكم الذاتي.
٧.تصور الربط بين مهارة الطفو والانزلاق على الظهر وتكرارها مع التنفس.</td><td>-التركيز على أجزاء المهارة.

-التركيز على التوقيت المثالي للأداء.

-التركيز على الإيقاع الحركي للأداء.

-التركيز على التنفس العميق بين التمارين.

-محاولة التدريب الذاتي على الاسترخاء.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>التاريخ : ٢٠١٠/٤/١٢</td><td>الأسبوع السابع: الدرس الثالث عشر
الهدف التعليمي: الوصول إلى الاسترخاء بأنواعه ومحاولة تصور مهارة ضربات الرجلين على البطن والظهر وتفهم الإطار العام للمهارة.</td></tr>
<tr><th>الملاحظات</th><th>المحتويات</th></tr>
<tr><td>-الجلوس بموضع مريح.
-التوجيهات بطيئة وبصوت هادئ.
-مراقبة الطالبات لتحديد فترات الأداء والراحة.
-التكرارات المناسبة المرتبطة في مناطق الجسم.
-مراعاة الفروق الفردية.
-التركيز على التنفس العميق بين التمارين.
- محاولة تسهيل عملية التصور العقلي من خلال التدرج في التركيز على مناطق الجسم المختلفة.</td><td>١.شرح لمهارة ضربات الرجلين على البطن والظهر وكيفية أداءها.
٢.مشاهدة فلم خاص عن مهارة ضربات الرجلين على البطن والظهر.
٣.التنفس العميق (شهيق من الأنف والزفير من الفم) حيث يكون التنفس من البطن.
٤.بعد ثبات آلية التنفس يتم الانتقال لأجزاء الجسم المختلفة من الذراعين والوجه والقدمين مع التركيز الدائم على التنفس وأدائه الصحيح بين جزء وأخر.
٥.بعد الوصول لمرحلة الاسترخاء (الذاتي,العقلي,العضلي) وخفض الاستثارة محاولة تركيز انتباه الطالبات لتصور المسبح من(أدوات,أجهزة .....) لاستكمال كافة الأبعاد.
٦.محاولة تركيز انتباه الطالبات لأجزاء المهارة (ضربات الرجلين على البطن والظهر).
٧.أداء المهارة المراد تعليمها بصورة كاملة ومتسلسلة للوصول إلى الأداء الكلي للمهارة.
٨.اكتساب التوافق الأولي للمهارة.
٩.التنفس بعمق من ٤-٥ مرات.
١٠.محاولة تصور الحركة كاملة صورة بطيئة جدا والتركيز أثناء ذلك على الإطار العام للمهارة مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء المهاري بهدف الوصول للأداء الكلي للمهارة.
١١.محاولة تكرار التصور السابق بسرعة اكبر مع التنفس.
١٢.تطبيق التصور العقلي المعتمد على النموذج البصري والأداء المهاري لمهارة الطفو على البطن بصورة مماثلة للأداء الصحيح (تكراراها فيما بعد وبنفس الزمن المماثل للأداء المهاري).</td></tr>
</table>

<table dir="rtl">
<tr><td>الأسبوع السابع: الدرس الرابع العاشر
الهدف التعليمي: الوصول إلى الاسترخاء بأنواعه وتصور مهارة ضربات الرجلين على البطن والظهر مع التركيز على أجزاء المهارة والنواحي الفنية للمهارة.</td><td>التاريخ :
٢٠١٠/٤/١٤</td></tr>
<tr><th>المحتويات</th><th>الملاحظات</th></tr>
<tr><td>١.التنفس العميق(الشهيق من الأنف والزفير من الفم) من البطن حتى الوصول لآلية التنفس.
٢.الانتقال لأجزاء المختلفة(الذراعين,الوجه,القدمين,الظهر,الرقبة) لإزالة التوتر والوصول لمرحلة الاسترخاء يتخللها التركيز على التنفس قبل الانتقال من جزء لجزء.
٣.تصور واسترجاع المهارة الحركية كاملة (ضربات الرجلين على البطن والظهر).
٤.تصور واسترجاع المهارة(ضربات الرجلين على البطن والظهر) الحركية كاملة في شكلها المثالي عقليا دون توتر عضلي ودون توقف من لحظة البداية إلى لحظة النهاية من خلال التركيز على أجزاء المهارة عقليا مترابطة ومتصلة وبنفس التوقيت والإيقاع الحركي,تكرارها مع التنفس المصاحب للأداء.
٥.التركيز على الأداء الصحيح حتى لا يؤثر تكرار الأداء الخاطئ على تثبيت الأخطاء الفنية.
٦.التركيز أثناء التدريب العقلي على أسلوب أداء المهارة والنواحي الفنية التي تتضمنها مع الأخذ بعين الاعتبار السرعة والإيقاع الحركي والتدريب العقلي بنفس السرعة والزمن, حيث أن تصور الأداء دون التركيز على السرعة المطلوبة لا يسهم في إيجاد الميزات التي تعمل على التحكم الذاتي.
٧. .تصور الربط بين مهارة الطفو والانزلاق وضربات الرجلين بانواعها.</td><td>-التركيز على أجزاء المهارة.

-التركيز على التوقيت المثالي للأداء.

-التركيز على الإيقاع الحركي للأداء.

-التركيز على التنفس العميق بين التمارين.

-محاولة التدريب الذاتي على الاسترخاء.</td></tr>
</table>

الأسبوع الثامن: الدرس الخامس عشر والسادس عشر **الهدف التعليمي: إتقان الاسترخاء بأنواعه وتصور المهارات السابقة والربط بينها**	**التـــــــــاريخ** **١٩: /٤/ ٢٠١٠** **٢٠١٠/٤/٢١**
المحتويات	**الملاحظات**
١.مشاهدة فلم خاص عن كتم وتوقيت التنفس والطفو والانزلاق وضربات الرجلين وكيفيـــة الربط بينها. ٢.الاسترخاء بصورة منفردة مع التركيز على التنفس المنتظم والعميق. ٣.تصور مهارة كتم وتوقيت التنفس وتكرارها مع التنفس. ٤.تصور مهارة الطفو على البطن وتكرارها مع التنفس. ٥.تصور مهارة الطفو على الظهر وتكرارها مع التنفس. ٦.تصور مهارة الانزلاق على البطن وتكرارها مع التنفس. ٧.تصور مهارة الانزلاق على الظهر وتكرارها مع التنفس. ٨.تصور مهارة ضربات الرجلين على البطن وتكرارها مع التنفس. ٩.تصور مهارة ضربات الرجلين على الظهر وتكرارها مع التنفس. ١٠.الربط بين مهارة الطفو والانزلاق على البطن وتكرارها مع التنفس. ١١.الربط بين مهارة الطفو والانزلاق على الظهر وتكرارها مع التنفس. ١٢.الربط بين مهارة الانزلاق على البطن وضربات الرجلين وتكرارها مع التنفس. ١٣.الربط بين مهارة الانزلاق على الظهر وضربات الرجلين وتكرارها مع التنفس. ١٤.الربط بين جميع المهارات السابقة تكرارها مع التنفس.	أصـــبحت جميـــع الطالبات من خلال الاسترخاء بأنواعه قـــادرات علـــى التركيـــــز وأداء المهارات التي سبق تعلمها والتحــضر عقليا وبــدنيا مــن خـــلال ملاحظـــة الباحثـــة للطالبـــات وهـــن فـــي حالـــة استرخاء يحـــركن أيديهن كأنهن يؤدين المهارات الـــسابقة وهـــن فـــي حالـــة استعداد.

ملحق رقم (٤)

استمارة تحكيم مهارات السباحة

بسم الله الرحمن الرحيم

الدكتور ....المحترم.

تحية طيبة وبعد:
تقوم الطالبة سمر سليم المطارنة في كلية الدراسات العليا في الجامعة الأردنية/كليـــة التربيـــة الرياضية, بإعداد رسالة بعنوان(**أثر برنامج تعليمي مقترح بالتدريب العقلي على الحد مـــن عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين)** وذلك لغايات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية.

ونظرا لمكانتكم العلمية العالية وخبراتكم الرائدة في مجال التربية الرياضية فإنه يرجى التكرم بالمساعدة والتفضل في تحكيم وتحديد أهم المهارات الأساسية المرتبطة في تعلــيم الـــسباحة للمبتدئين.

مرفقا طيه نموذج للمهارات الأساسية والتي اقترحت الباحثة استخدامها, راجيا مـــنكم التكـــرم والإطلاع عليها وإبداء آية ملاحظات ترونها مناسبة ووضع علامة من (١٠) مقابل كل مهارة وحسب الأهمية إن أمكن.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحثة
سمر سليم المطارنة

المهارات الأساسية في تعليم السباحة للمبتدئين

الرقم	المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين	وحدة القياس	العلامة (١٠)
١	الطفو الأفقي على البطن	ثانية	
٢	الطفو الأفقي على الظهر	ثانية	
٣	الوقوف في الماء	ثانية	
٤	كتم التنفس	ثانية	
٥	القفز من حافة الحمام والعودة إلى الحافة	درجة	
٦	تغير الاتجاه من البطن للظهر والعكس	درجة	
٧	الطفو على البطن مع تحريك الرجلين	متر	
٨	الطفو على الظهر مع تحريك الرجلين	متر	
٩	التوافق الكلي لسباحة الزحف على البطن	متر	
١٠	ضربات الرجلين على البطن	متر	
١١	ضربات الرجلين على الظهر	متر	
١٢	حركات الذراعين	متر	
١٣	ضربات الرجلين	متر	
١٤	الانزلاق على البطن	متر	
١٥	الانزلاق على الظهر	متر	
١٦	توقيت التنفس	مرة	

ملاحظات المحكم :

....

....

....

ملحق رقم (٥)
استمارة تحكيم الاختبارات المعتمدة لقياس
المهارات الأساسية في تعلم السباحة

بسم الله الرحمن الرحيم

الدكتور ....المحترم.

تحية طيبة وبعد:
تقوم الطالبة سمر سليم المطارنة في كلية الدراسات العليا في الجامعة الأردنية/كلية التربية الرياضية, بإعداد رسالة بعنوان(أثر برنامج تعليمي مقترح بالتدريب العقلي على الحد من عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين) وذلك لغايات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية.

ونظرا لمكانتكم العلمية العالية وخبراتكم الرائدة في مجال التربية الرياضية فإنه يرجى التكرم بالمساعدة والتفضل في تحكيم الاختبارات المعتمدة لقياس المهارات الأساسية في تعلم السباحة ومدى ملائمتها لذلك.

مرفقا طيه نموذج للاختبارات المهارية والتي اقترحت الباحثة استخدامها, راجيا منكم التكرم والإطلاع عليها وإبداء آية ملاحظات ترونها مناسبة .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحثة
سمر سليم المطارنة

الاختبارات المهارية المعتمدة لقياس تعلم السباحة

- **الاختبار الأول: كتم النفس (بالثانية)**

الهدف: كتم التنفس داخل الرئتين لأطول مدة ممكنة.
الأدوات: ساعة توقيت, أوراق تسجيل.
طريقة الأداء: يأخذ المختبر أكبر كمية من الهواء بواسطة الفم ويبقيه في الرئتين ثم يغمر رأسه كاملا تحت سطح الماء ويبقى محتفظا بالهواء لأكبر مدة ممكنة.
التسجيل: يحسب الزمن من لحظة غمر الرأس تحت شطح الماء حتى لحظة ظهور الرأس فوق سطح الماء.

- **الاختبار الثاني: توقيت التفس (مرة)**

الهدف: قياس قدرة المختبر على أخذ الهواء من فوق سطح الماء وتفريغه تحت سطح الماء بإيقاع منتظم.
الأدوات: أوراق تسجيل.
طريقة الأداء: يمسك المختبر بحافة المسبح ثم يأخذ الشهيق فوق سطح الماء عن طريق الفم وتتم عملية الزفير كاملا تحت سطح الماء ويكرر الأداء بإيقاع توقيتي من خلال رفع الرأس لأخذ التنفس وخفض الرأس كاملا تحت سطح الماء وتفريغه لأكبر عدد من المرات وعند رفع الرأس يجب أن يظهر الذقن فوق سطح الماء ولا تحتسب عندما يظهر العنق فوق سطح الماء.
التسجيل: يسجل للمختبر أكبر عدد من المرات ويعتبر أخذ الهواء وتفريغه تحت الماء مرة واحدة وفي حالة أخراج الزفير خارج الماء وبقاء الرأس لأكثر من (٣) ثواني يعتبر المختبر قد أنهى الاختبار.

- **الاختبار الثالث: الطفو على البطن (بالثانية)**

الهدف: قياس القدرة على الطفو الأفقي على البطن للمختبر.
الأدوات: أوراق تسجيل, ساعة إيقاف.
طريقة الأداء:من وضع الوقوف في الماء يبدأ المتعلم في عمل الطفو الأفقي على أن يكون جسمه على استقامة واحدة.
التسجيل: يتم احتساب الزمن من اللحظة التي تترك الأرجل الأرض ويصبح المتعلم في الوضع الأفقي على البطن حتى يصبح في وضع مائل.

- **الاختبار الرابع: الطفو الأفقي على الظهر (بالثانية)**

الهدف: قياس القدرة على الطفو الأفقي على الظهر للمختبر.
الأدوات: أوراق تسجيل, ساعة إيقاف.
طريقة الأداء:من وضع الوقوف في الماء يبدأ المتعلم في عمل الطفو الأفقي على أن يكون جسمه على استقامة واحدة.
التسجيل: يتم احتساب الزمن من اللحظة التي تترك الأرجل الأرض ويصبح المتعلم في الوضع الأفقي على اظهر حتى يصبح في وضع مائل.

- **الاختبار الخامس: الانزلاق على البطن (بالمتر)**

الهدف:ضبط الجسم.
الأدوات: أوراق تسجيل, كركر.
طريقة الأداء: يقف المختبر والظهر مواجه للحائط ثم يدفع برجليه حائط المسبح ليطفـو الجسم أفقيا على سطح الماء لأبعد مسافة.
التسجيل: تسجل المسافة التي يقطعها الجسم.

- **الاختبار السادس: الانزلاق على الظهر (بالمتر)**

الهدف:ضبط الجسم.
الأدوات: أوراق تسجيل, كركر.
طريقة الأداء: يقف المختبر والصدر مواجه للحائط ثم يدفع برجليه حائط المسبح ليطفـو الجسم أفقيا على سطح الماء لأبعد مسافة.
التسجيل: تسجل المسافة التي يقطعها الجسم.

- **الاختبار السابع: ضربات الرجلين من وضع الطفو على البطن (بالمتر)**

الهدف: فعالية حركة الرجلين التبادلية.
الأدوات أوراق تسجيل,كركر.
طريقة الأداء: يقف المختبر والظهر مواجه للحائط ويمسك الطوافة باليدين فوق الرأس ثم ميل الجذع أماما ثم يبدأ بتحريك الرجلين.
التسجيل:تسجل المسافة التي يقطعها الجسم.

- **الاختبار الثامن: ضربات الرجلين من وضع الطفو على الظهر (بالمتر)**

الهدف: فعالية حركة الرجلين التبادلية.
الأدوات أوراق تسجيل,كركر.
طريقة الأداء: يقف المختبر والصدر مواجه للحائط ويمسك الطوافة باليدين فوق الرأس ثم ميل الجذع خلفا ثم يبدأ بتحريك الرجلين.
التسجيل:تسجل المسافة التي يقطعها الجسم.

ملحق رقم (٦)

الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين في المقياس

بسم الله الرحمن الرحيم

الدكتور..المحترم.

تحية طيبة وبعد:
تقوم الطالبة سمر سليم المطارنة في كلية الدراسات العليا في الجامعة الأردنية/كلية التربية الرياضية,بإعداد رسالة بعنوان(**أثر برنامج تعليمي مقترح بالتدريب العقلي على الحد من عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين)** وذلك لغايات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية.

ونظرا لمكانتكم العلمية العالية وخبراتكم الرائدة في مجال التربية الرياضية فإنه يرجى التكرم بالمساعدة والتفضل في قراءة وتحكيم فقرات المقياس المستخدم كأداة للدراسة.

راجيا منكم التكرم والاطلاع وإبداء ملاحظاتكم من حيث صحة الفقرات من الناحية اللغوية وشمولها للجانب المدروس ومناسبتها لقياس عامل الخوف من الماء في السباحة ووضع علامة من (١٠) مقابل كل فقرة .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحثة
سمر سليم المطارنة

مقياس الخوف من الماء

الرقم	الفقـــــــــــــــــرة	العلامة من(١٠)	مدى مناسبتها
١.	يضايقني أن اسكن بصورة دائمة قريبا جدا من الماء.		
٢.	أخشى السباحة لأن أبي (أو أمي) يخاف تعلم السباحة.		
٣.	عندي مخاوف من السباحة لان أخي (أو أختي) يخشى تعلم السباحة.		
٤.	أخشى السباحة لان أحد أقاربي يخاف تعلم السباحة.		
٥.	ترددت في تعلم السباحة لأن بعض أصدقائي لم يتعلموا السباحة بسبب الخوف من الماء.		
٦.	لدي بعض الخبرات المزعجة من الماء.		
٧.	في بعض الأحيان أتردد في عبور كوبري خشبي فوق ماء عميق.		
٨.	عندما اجلس بجوار حمام للسباحة يمتلكني الخوف بأنني سوف أســقط في الماء.		
٩.	لا أفضل السفر عن طريق الماء في سفينة صغيرة.		
١٠.	يمتلكني الخوف عندما أكون في قارب صغير في وسط الماء.		
١١.	أستطيع أن اركب طائرة تطير فوق الأرض ولكنني اتردد فـــي ركـــوب طائرة تطير فوق الماء.		
١٢.	أجد صعوبة كبيرة في وضع وجهي في الماء.		
١٣.	لا أستطيع أن أحتفظ برأسي تحت الماء لمدة ثانية واحدة.		
١٤.	أجد صعوبة في كتم تنفسي تحت الماء لفترة قصيرة جدا.		
١٥.	أغلق عيناي دائما عندما يكون وجهي تحت الماء.		
١٦.	عندما أكون بجوار الماء أنزعج إذا سمعت صرخة بسيطة.		
١٧.	أعتقد أنني لا استطيع التنفس أثناء السباحة.		
١٨.	أتردد عندما أحاول المشي في الماء الهادئ الذي يزيد ارتفاعه عن مستوى صدري.		
١٩.	لا أفضل المشي في ماء به أمواج بسيطة والذي يزيد ارتفاعه عن مستوى صدري.		
٢٠.	أفضل أن لا يلمسني احد عندما أكون في الماء.		
٢١.	أخشى دخول الماء المظلم الذي لا يمكنني من رؤية القاع.		

			أتردد في الطفو على البطن في الماء غير العميق.	٢٢.
			أشعر بالعجز والخوف عندما أحاول الطفو على الظهر في الماء غير العميق.	٢٣.
			حتى عندما أكون في الماء غير العميق فأنني أشعر بتوتر شديد.	٢٤.
			لا أحب البقاء في ماء به كمية كبيرة من الحشائش في القاع	٢٥.
			يزعجني أن أغطس برأسي أولا في ماء على عمق مستوى صدري.	٢٦.
			أتردد في أخذ بعض الدروس لتعلم السباحة.	٢٧.
			تنقصني الثقة في قبول تعلم السباحة من صديق عزيز.	٢٨.
			الخوف منعني من تعليم نفسي السباحة.	٢٩.
			أعتقد أنني لن استطيع السباحة في الماء العميق.	٣٠.
			عندما أشاهد بعض الأفراد يمارسون السباحة فأنني أتوقع أن بعضهم سيغرق.	٣١.
			سوف أخشى الماء العميق حتى ولو تعلمت السباحة.	٣٢.
			أعتقد أن معظم السباحين يخشون السباحة في الماء العميقة.	٣٣.

ملاحظات المحكم :

....

....

....

....

....

....

....

....

ملحق رقم (٧)

مقياس الخوف من الماء

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الطالبة.. المحترمة

الرجاء الاطلاع على الاستبيان الذي يخص اتجاهاتك و معتقداتك الشخصية نحـــو الـــسباحة ونحو تعليم السباحة.

أتشرف بمعرفة أرائكم حيث إجابتك الدقيقة و الأمينة سوف توضح لك شعورك الخاص نحـــو الماء و كذلك اتجاهاتك نحو السباحة. حيث إن أرائكم سوف تعامل بسرية تامة و ذلك لغايات البحث و الدراسة .

راجيا مراعاة الأتي :

- عدم ترك أي عبارة دون إجابة .
- يتم الإجابة على العبارات بكل صدق و أمانة طبق لشعورك الآن و ليس طبقـــا لأي وقت مضى .
- لا تضيع وقتا طويلا في التفكير و اجب طبقا لشعورك الآن .

و تقبلوا وافر الشكر

الباحثة

سمر سليم المطارنة

قائمة القلق الخاص والخوف من الماء

الرقم	الفقـــــــــــــــرة	نعم	غير متأكد	لا
١.	يضايقني أن اسكن بصورة دائمة قريبا جدا من الماء.			
٢.	أخشى السباحة لأن أبي (أو أمي) يخاف تعلم السباحة.			
٣.	عندي مخاوف من السباحة لان أخي (أو أختي) يخشى تعلم السباحة.			
٤.	أخشى السباحة لان أحد أقاربي يخاف تعلم السباحة.			
٥.	ترددت في تعلم السباحة لأن بعض أصدقائي لم يتعلموا السباحة بسبب الخوف من الماء.			
٦.	لدي بعض الخبرات المزعجة من الماء.			
٧.	في بعض الأحيان أتردد في عبور كوبري خشبي فوق ماء عميق.			
٨.	عندما اجلس بجوار حمام للسباحة يمتلكني الخوف بأنني سوف أسقط في الماء.			
٩.	لا أفضل السفر عن طريق الماء في سفينة صغيرة.			
١٠.	يمتلكني الخوف عندما أكون في قارب صغير في وسط الماء.			
١١.	أستطيع أن اركب طائرة تطير فوق الأرض ولكنني اتردد في ركــوب طائرة تطير فوق الماء.			
١٢.	أجد صعوبة كبيرة في وضع وجهي في الماء.			
١٣.	لا أستطيع أن أحتفظ برأسي تحت الماء لمدة ثانية واحدة.			
١٤.	أجد صعوبة في كتم تنفسي تحت الماء لفترة قصيرة جدا.			
١٥.	أغلق عيناي دائما عندما يكون وجهي تحت الماء.			
١٦.	عندما أكون بجوار الماء أنزعج إذا سمعت صرخة بسيطة.			
١٧.	أعتقد أنني لا استطيع التنفس أثناء السباحة.			
١٨.	أتردد عندما أحاول المشي في الماء الهادئ الذي يزيد ارتفاعه عن مستوى صدري.			
١٩.	لا أفضل المشي في ماء به أمواج بسيطة والذي يزيد ارتفاعه عن مستوى صدري.			
٢٠.	أفضل أن لا يلمسني احد عندما أكون في الماء.			
٢١.	أخشى دخول الماء المظلم الذي لا يمكنني من رؤية القاع.			

.٢٢	أتردد في الطفو على البطن في الماء غير العميق.			
.٢٣	أشعر بالعجز والخوف عندما أحاول الطفو على الظهر في الماء غير العميق.			
.٢٤	حتى عندما أكون في الماء غير العميق فأنني أشعر بتوتر شديد.			
.٢٥	لا أحب البقاء في ماء به كمية كبيرة من الحشائش في القاع			
.٢٦	يزعجني أن أغطس برأسي أولا في ماء على عمق مستوى صدري.			
.٢٧	أتردد في أخذ بعض الدروس لتعلم السباحة.			
.٢٨	تنقصني الثقة في قبول تعلم السباحة من صديق عزيز.			
.٢٩	الخوف منعني من تعليم نفسي السباحة.			
.٣٠	أعتقد أنني لن استطيع السباحة في الماء العميق.			
.٣١	عندما أشاهد بعض الأفراد يمارسون السباحة فأنني أتوقع أن بعضهم سيغرق.			
.٣٢	سوف أخشى الماء العميق حتى ولو تعلمت السباحة.			
.٣٣	أعتقد أن معظم السباحين يخشون السباحة في الماء العميقة.			

ملحق رقم (٨)

استمارة تسجيل شخصية

الأســــــــم:
الـعمـــــــــر:
الطـــــــــول:
الـــــــــوزن:

القياس القبلي							
كتم النفس	توقيت النفس	الطفو على البطن	الطفو على الظهر	الانزلاق على البطن	الانزلاق على الظهر	ضربات الرجلين على البطن	ضربات الرجلين على الرجلين
القياس البعدي							
كتم النفس	توقيت النفس	الطفو على البطن	الطفو على الظهر	الانزلاق على البطن	الانزلاق على الظهر	ضربات الرجلين على البطن	ضربات الرجلين على الرجلين

ملحق رقم (٩)

أسماء لجنة تحكيم برنامج التدريب العقلي

الرقم	الأسم	الجامعة
١	أ.د عربي حمودة	الجامعة الأردنية
٢	أ.د هاشم أبراهيم	الجامعة الأردنية
٣	أ.د وليد الرحاحلة	الجامعة الاردنية
٤	أ.د أحمد بني عطا	الجامعة الأردنية
٥	أ.د علي أبو زمع	جامعة مؤتة
٦	د. مازن حتاملة	جامعةاليرموك
٧	د. محمد أبو الكشك	جامعة اليرموك
٨	د. قاسم أبو خويلة	جامعة مؤتة

ملحق رقم (١٠)

أسماء لجنة تحكيم مقياس الخوف من الماء

الرقم	الأسم	الجامعة
١	أ.د هاشم أبراهيم	الجامعة الأردنية
٢	أ.د سميرة عرابي	الجامعة الأردنية
٣	أ.د صادق الحايك	الجامعة الأردنية
٤	أ.د علي أبو زمع	جامعة مؤتة
٥	د. حسن الوديان	جامعة اليرموك
٦	د. منار شاهين	الجامعة الأردنية
٧	د.ختام أي	الجامعة الأردنية
٨	د. غازي الكيلاني	الجامعة الهاشمية

ملحق رقم (١١)

أسماء لجنة التحكيم اختبار المهارات الأساسية في السباحة

الرقم	الأسم	الجامعة
١	أ.د سميرة عرابي	الجامعة الأردنية
٢	أ.د صادق الحايك	الجامعة الأردنية
٣	أ.د علي أبو زمع	جامعة مؤتة
٤	د. حسن الوديان	جامعة اليرموك
٥	د. منار شاهين	الجامعة الأردنية
٦	د. ختام أي	الجامعة الأردنية
٧	د. غازي الكيلاني	الجامعة الهاشمية
٨	رحاب عبيدات	جامعة مؤتة

ملحق رقم (١٢)

ثبات مقياس الخوف من الماء

الفقرات	تجريبية				ضابطة			
	قبلي		بعدي		قبلي		بعدي	
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف
يضايقني أن اسكن بصورة دائمة قريبا جدا من الماء.	١,٤٠	٠,٧٠	١,١٠	٠,٣٢	١,٦٠	٠,٨٤	١,٢٠	٠,٦٣
أخشى السباحة لأن أبي (أو أمي) يخاف تعلم السباحة.	١,٠٠	٠,٠٠	١,١٠	٠,٣٢	١,٢٠	٠,٦٣	١,٣٠	٠,٦٧
عندي مخاوف من السباحة لان أخي (أو أختي) يخشى تعلم السباحة.	١,٠٠	٠,٠٠	١,٢٠	٠,٤٢	١,٢٠	٠,٦٣	١,١٠	٠,٣٢
أخشى السباحة لان أحد أقاربي يخاف تعلم السباحة.	١,٠٠	٠,٠٠	١,٤٠	٠,٧٠	١,٢٠	٠,٦٣	١,١٠	٠,٣٢
ترددت في تعلم السباحة لأن بعض أصدقائي لم يتعلموا السباحة بسبب الخوف من الماء.	٢,١٠	٠,٩٩	٢,٠٠	٠,٩٤	١,٨٠	١,٠٣	١,٦٠	٠,٩٧
لدي بعض الخبرات المزعجة من الماء.	١,٧٠	٠,٩٥	٢,١٠	٠,٩٩	٢,١٠	٠,٨٨	٢,١٠	٠,٩٩
في بعض الأحيان أتردد في عبور كوبري خشبي فوق ماء عميق.	٢,٠٠	٠,٩٤	٢,٠٠	٠,٩٤	١,٩٠	٠,٨٨	١,٧٠	٠,٨٢
عندما اجلس بجوار حمام للسباحة يمتلكني الخوف بأنني سوف أسقط في الماء.	١,٤٠	٠,٧٠	١,٥٠	٠,٨٥	١,٣٠	٠,٦٧	١,٣٠	٠,٦٧
لا أفضل السفر عن طريق الماء في سفينة صغيرة.	٢,٠٠	٠,٦٧	٢,٢٠	٠,٧٩	١,٦٠	٠,٨٤	١,٨٠	٠,٩٢
يمتلكني الخوف عندما أكون في قارب صغير في وسط الماء.	١,٨٠	٠,٩٢	٢,٠٠	٠,٩٤	١,٧٠	٠,٩٥	١,٦٠	٠,٩٧
أستطيع أن اركب طائرة تطير فوق الأرض ولكنني اتردد في ركوب طائرة تطير فوق الماء.	١,٢٠	٠,٤٢	١,٣٠	٠,٤٨	١,٤٠	٠,٧٠	١,٥٠	٠,٥٣
أجد صعوبة كبيرة في وضع وجهي في الماء.	١,٥٠	٠,٨٥	١,٣٠	٠,٤٨	١,٨٠	١,٠٣	١,٥٠	٠,٨٥
لا أستطيع أن أحتفظ برأسي تحت الماء لمدة ثانية واحدة.	١,٢٠	٠,٦٣	١,٢٠	٠,٤٢	١,٢٠	٠,٦٣	١,١٠	٠,٣٢
أجد صعوبة في كتم تنفسي تحت الماء	١,٢٠	٠,٦٣	١,٨٠	٠,٩٢	١,٦٠	٠,٨٤	١,١٠	٠,٣٢

لفترة قصيرة جدا.								
أغلق عيناي دائما عندما يكون وجهي تحت الماء.	١,٧٠	٠,٨٢	١,٦٠	٠,٨٤	٢,٢٠	١,٠٣	٢,٢٠	٠,٩٢
عندما أكون بجوار الماء أنزعج إذا سمعت صرخة بسيطة.	١,٦٠	٠,٩٧	١,٩٠	٠,٩٩	٢,١٠	٠,٨٨	١,٨٠	١,٠٣
أعتقد أنني لا استطيع التنفس أثناء السباحة.	١,٤٠	٠,٥٢	٢,٠٠	٠,٩٤	١,٧٠	٠,٨٢	١,٧٠	٠,٨٢
أتردد عندما أحاول المشي في الماء الهادئ الذي يزيد ارتفاعه عن مستوى صدري.	١,٧٠	٠,٤٨	١,٣٠	٠,٦٧	١,٦٠	٠,٩٧	١,٥٠	٠,٨٥
لا أفضل المشي في ماء به أمواج بسيطة والذي يزيد ارتفاعه عن مستوى صدري.	٢,٠٠	٠,٦٧	١,٩٠	٠,٨٨	١,٦٠	٠,٨٤	١,٨٠	٠,٩٢
أفضل أن لا يلمسني احد عندما أكون في الماء.	٢,١٠	٠,٨٨	٢,٧٠	٠,٤٨	٢,٠٠	١,٠٥	٢,٣٠	٠,٩٥
أخشى دخول الماء المظلم الذي لا يمكنني من رؤية القاع.	٢,٩٠	٠,٣٢	٢,٥٠	٠,٧١	٢,١٠	٠,٨٨	٢,٠٠	٠,٩٤
أتردد في الطفو على البطن في الماء غير العميق.	١,٩٠	٠,٧٤	١,٣٠	٠,٦٧	١,٦٠	٠,٨٤	١,٣٠	٠,٦٧
أشعر بالعجز والخوف عندما أحاول الطفو على الظهر في الماء غير العميق.	١,٦٠	٠,٧٠	١,٦٠	٠,٩٧	١,٨٠	٠,٦٣	١,٦٠	٠,٩٧
حتى عندما أكون في الماء غير العميق فأنني أشعر بتوتر شديد.	١,٥٠	٠,٧١	١,٩٠	٠,٨٨	١,٤٠	٠,٨٤	١,٧٠	٠,٩٥
لا أحب البقاء في ماء به كمية كبيرة من الحشائش في القاع	٣,٠٠	٠,٠٠	٢,٧٠	٠,٦٧	٣,٠٠	٠,٠٠	٢,٣٠	٠,٩٥
يزعجني أن أغطس برأسي أولا في ماء على عمق مستوى صدري.	٢,٠٠	٠,٩٤	١,٩٠	٠,٨٨	١,٧٠	٠,٩٥	١,٧٠	٠,٩٥
أتردد في أخذ بعض الدروس لتعلم السباحة.	١,٣٠	٠,٦٧	١,٣٠	٠,٦٧	١,٤٠	٠,٨٤	١,٠٠	٠,٠٠
تنقصني الثقة في قبول تعلم السباحة من صديق عزيز.	١,٦٠	٠,٨٤	١,٣٠	٠,٦٧	١,٧٠	٠,٩٥	١,٢٠	٠,٦٣
الخوف منعني من تعليم نفسي السباحة.	١,٧٠	٠,٩٥	٢,٢٠	٠,٩٢	١,٤٠	٠,٨٤	٢,١٠	٠,٨٨
أعتقد أنني لن استطيع السباحة في الماء العميق.	١,٨٠	٠,٦٣	١,٦٠	٠,٨٤	١,٦٠	٠,٧٠	١,٩٠	٠,٩٩
عندما أشاهد بعض الأفراد يمارسون	١,٣٠	٠,٦٧	١,٨٠	٠,٩٢	١,٤٠	٠,٧٠	١,٨٠	٠,٩٢

السباحة فأنني أتوقع أن بعضهم سيغرق.								
سوف أخشى الماء العميق حتى ولو تعلمت السباحة.	١,٤٠	٠,٧٠	١,٧٠	٠,٨٢	١,٨٠	٠,٩٢	١,٦٠	٠,٨٤
أعتقد أن معظم السباحين يخشون السباحة في الماء العميقة.	١,٣٠	٠,٤٨	١,٤٠	٠,٨٤	١,٧٠	٠,٩٥	١,٣٠	٠,٦٧
الخوف	١,٦٥	٠,٢١	١,٧٢	٠,٣٤	١,٦٨	٠,٤٣	١,٦٠	٠,٤٥

قيمة الفا كرونباخ للاستبانة = ٠,٨٦٢

THE EFFECT OF PROPOSED PROGRAM RELATED TO MENTAL TRAINING UPON MINIMIZING FEAR FACTOR AND LEARNING OF SELECTED SWIMMING SKILLS FOR BEGINNERS

BY
Sammar S. AL-Matarneh

Supervisor
Dr.Waleed A. Al- Rahahleh, prof

ABSTRACT

This study aimed to investigate The effect of proposed program related to miental training upon minimizing fear factor and learning of selected swimming skills for beginners and the comparison between the experimental group and control group in the fear factor and learn some basic skills in swimming the researcher used the experimental approach to the relevance of the nature of the study.

The study sample consisted of (20) female students from the faculty of sports science Muta / University and enrolled in course swimming (1) wear divided into two equal and the rate of (10) students for each group the first test was applied as the program of mental training and the control group was applied as a conventional program.

The results of this study that the mental training did not reduce the degree of fear in the experimental group and the results also showed the presence of the impact of the program of mental training in learning some basic skills in swimming on the experimental group and for the telemetric with a statistically significant, results also showed the presence of statistically significant differences between the experimental group and control group for the experimental group in the dimensional measurement of the program of mental training in learning some basic skills in swimming, except my skills self-mute and the timing of breathing.

In light of these finding recommended the researcher to the need to use mental training in swimming education programs because of its interest in learning and improve skill level and the need to study and other educational means to reduce the fear factor.